

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт психологии
Кафедра общей психологии и конфликтологии

**ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ
СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ЕГЭ**

Выпускная квалификационная работа

Направление «44.03.02 – Психолого-педагогическое образование»

Профиль «Психология и педагогика дополнительного образования»

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав.кафедрой:
«__»_____2019 г.

Исполнитель:
Кочнева Анастасия Николаевна
обучающаяся 402 группы

Руководитель:
С.Г. Крылова – канд.психол.наук,
доцент кафедры общей психологии и
конфликтологии

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ЕГЭ	
1.1. Психологические особенности старшего школьного возраста.....	6
1.2. Понятие психологической готовности к ЕГЭ.....	19
1.3. ЕГЭ как специфическая форма оценки академических достижений	28
Выводы по главе 1.....	34
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ЕГЭ	
2.1. Организация и методы эмпирического исследования	36
2.2. Программа формирования психологической готовности старшеклассников к ЕГЭ.....	41
2.3. Обработка и анализ результатов.....	45
2.4. Рекомендации по реализации программы формирования психологической готовности старшеклассников к ЕГЭ	57
Выводы по главе 2	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	61
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	63
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	69
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	70
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	71

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современной системе школьного образования - ЕГЭ неотъемлемая часть выпускного экзамена и процесс подготовки к нему, нельзя не назвать важным. От того как школьник сдаст ЕГЭ, какие баллы получит по выбранным предметам зависит многое: возможность выбора места для поступления, пройдет ли отбор на бюджетное место, будущее направление подготовки и в целом вся последующая жизнь, так как образование играет одну из ключевых ролей в жизни человека. В связи с важностью хорошей сдачи выпускного экзамена родители выпускников всегда были заинтересованы в достижении своим ребенком наилучшего результата на ЕГЭ, чаще всего оказывая на него большее эмоциональное давление. Существует немало примеров тому, когда обучающийся с высоким интеллектуальным уровнем не смог должным образом продемонстрировать его в ситуации сдачи ЕГЭ, так как не сумел побороть свое волнение и безосновательный страх. Именно поэтому исследование психологической готовности к ЕГЭ является особенно важным в современном мире.

В целом – психологическая готовность к ЕГЭ трактуется авторами как, «определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена» [19, с. 3].

Несмотря на то, что ЕГЭ является относительно новой формой итоговой аттестации (в 2009 году Государственная дума РФ приняла решение о введении ЕГЭ обязательным экзаменом для всех учебных заведений страны) проблема подготовки к нему довольно полно освещена в научных исследованиях. Изучением данной темы занимались такие авторы

как, Е.М. Филакова, Ю.А. Шабатина [30], М.Ю. Чибисова [32], О. Чуча [34], И.И. Булгакова [6], К.Э.Закидян [16].

Следует так же отметить, что, несмотря на немалую изученность психологической подготовки к ЕГЭ, большинство исследований данной проблемы проводились преимущественно в период начала внедрения Единого Государственного экзамена в систему образования (2009 год). И к настоящему времени большая часть разработанных ранее программ по формированию психологической готовности к ЕГЭ требуют изменений и дополнений, так как произошли существенные перемены в процедуре проведения экзамена, а так же отношения к нему самих выпускников и их родителей.

Таким образом, **проблема исследования** заключается в необходимости совершенствования существующих программ по формированию психологической готовности к ЕГЭ и большего их внедрения в работу педагога-психолога со старшеклассниками в период подготовки к ЕГЭ.

Гипотеза исследования: уровень сформированности психологической готовности старшеклассников к сдаче ЕГЭ может быть скорректирован с помощью специально разработанной программы в рамках организации внеурочной деятельности

Объект исследования: Психологическая готовность старшеклассников к ЕГЭ

Предмет исследования: Программа формирования психологической готовности старшеклассников к сдаче ЕГЭ

Цель исследования: Разработать и апробировать программу для формирования психологической готовности к сдаче ЕГЭ

Задачи исследования.

1. Проанализировать и описать психологические особенности старшего школьного возраста

2. Проанализировать понятие психологической готовности старшеклассников к ЕГЭ
3. Выявить особенности ЕГЭ как специфической формы оценки академических знаний
4. Провести эмпирическое исследование по сформированности у старшеклассников психологической готовности к ЕГЭ
5. Разработать и апробировать программу психологической готовности старшеклассников к ЕГЭ
6. Проанализировать полученные результаты исследования и оценить эффективность разработанной программы.

Практическая значимость. Результаты проведенного исследования и разработанной программы по психологической подготовке старшеклассников к ЕГЭ могут быть использованы в деятельности педагога-психолога, школьного психолога при работе со старшеклассниками в период подготовки к выпускным экзаменам.

Структура. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы и приложений.

В первой главе раскрываются теоретические основы особенностей юношеского возраста, изучается понятие психологической готовности к ЕГЭ, выделяются ее компоненты и выявляются различия между ЕГЭ и экзаменом в традиционной форме.

Во второй главе проводится эмпирическое исследование по сформированности у старшеклассников психологической готовности к ЕГЭ, разрабатывается программа ее формирования и анализируются результаты после ее применения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ В ЕГЭ

1.1 Психологические особенности старшего школьного возраста

Как правило, ученики старшего школьного звена находятся в возрасте 16-18 лет. Это время выпадает на период юности. Впервые юношеский возраст как отдельная возрастная категория был выделен Б.Г. Ананьевым еще в 60-х гг. XX века. В настоящее время этот период представляет собой «переходную фазу от созревания к зрелости» и определяется как ранняя юность [20, с. 129].

Психология юношеского возраста – один из самых сложных и наименее разработанных разделов возрастной психологии. Поскольку процессы физического, психического и социального развития протекают неравномерно, временные границы, отделяющие юность от подросткового возраста и от взрослости, достаточно меняющиеся и определяются авторами по-разному. Согласно Л. С. Выготскому этот период выпадает на поздний подростковый период или раннюю юность [8]. И. Ю. Кулагина утверждает, что юношеский возраст имеет границы от 17 до 23 лет [36]. Исследователи Д.А. Донцов, М.В. Донцова говорят о том, что юношеский возраст охватывает период 16 лет - 21 год – в широком смысле, юношеский этап развития личности. Но, наряду с этим в данном возрасте существуют следующие возрастные периоды: 16 - 17 лет – ранняя юность, 17 - 20 лет – собственно (в узком смысле) юность, 20 - 21 год – поздняя юность [13].

Рассмотрим основные определения юношеского возраста. Согласно И.С. Кону [18] юность – это период завершения физического созревания человека, бурного роста его самосознания, формирования мировоззрения, выбора профессии и начала вступления во взрослую жизнь. В своей книге он

в основном говорит о 14 - 18-летних людях, главным образом старшеклассниках, которых в психолого-педагогической литературе называют то юношами, то подростками.

Х. Ремшмидт, называл период юности – взрослением, а взрослением, в свою очередь – фазу жизни, содержанием которой является переход от детства к взрослому возрасту. Взросление, по его мнению, в большей мере касается психологического совладания с собственным телесным и сексуальным созреванием [25].

По мнению Ю.В. Александровой [3] юношеский возраст – период в развитии человека, соответствующий переходу от подросткового возраста к самостоятельной жизни. Наиболее часто выделяют раннюю юность, то есть старший школьный возраст (от 15 до 18), и позднюю юность (от 18 до 20 лет). К концу юношеского периода завершаются процессы физического созревания человека. Психологическое содержание этого этапа связано с развитием самосознания, решением задач профессионального самоопределения и вступлением во взрослую жизнь. В ранней юности формируются познавательные и профессиональные интересы, потребность в труде, способность строить жизненные планы, общественная активность. В юношеском возрасте окончательно преодолевается свойственная предшествующим этапам онтогенеза зависимость от взрослых и утверждается самостоятельность личности [3].

Юность – напряженный период формирования нравственного сознания, выработки ценностных ориентаций и идеалов, устойчивого мировоззрения, гражданских качеств личности. Ответственные и сложные задачи, стоящие перед индивидом в юношеском возрасте, при неблагоприятных общественных и микросоциальных условиях могут приводить к острым психологическим конфликтам и глубоким переживаниям, кризисному протеканию юности [3].

Юношеский возраст отделяет детство от взрослости. К данному периоду фактически завершается становление основных биологических и психологических функций, необходимых взрослому человеку для полноценного существования. Несмотря на то, что развитие личности протекает всю жизнь - юношеский возраст имеет огромное значение как последний подготовительный период к вступлению в более продуктивную и продолжительную фазу жизни человека – взрослость.

Основными социально-психологическими и возрастными характеристиками любого периода развития личности являются:

- социальная ситуация развития личности;
- ведущий вид деятельности;
- сфера общения;
- психические новообразования;
- параметры интеллектуального развития;
- эмоциональные качества личности.

Рассмотрим отдельно каждую характеристику развития личности юношеского возраста, в особенности выделив те, которые непосредственно связаны с личностным и профессиональным самоопределением школьника.

Социальная ситуация развития личности в юности характеризуется в первую очередь тем, что юношам и девушкам предстоит во многом самостоятельно выбрать путь трудовой деятельности и определить своё место в обществе. Юность – это поиск своего пути, время выбора, кем быть и что делать. В. С. Мухина, рассматривая юношеский возраст, говорила, что социальные требования, которые предъявляются юношескому возрасту, порой изменяются очень быстро: они должны быть подготовлены к труду, к семейной жизни, к выполнению гражданских обязанностей [21, с. 92].

Ю. П. Гуцко рассматривал период юности как возраст «устойчиво концептуальной социализации», когда вырабатываются устойчивые свойства

личности, стабилизируются все психические процессы, личность приобретает устойчивый характер [22,с.53].

Юность для юношей и девушек — это время выбора жизненного пути, выбор вуза, учёба в нем, работа по выбранной специальности (включая ее поиск), создание семьи, для юношей, возможно, — служба в армии.

С усложнением жизнедеятельности в юношеском возрасте происходит не только количественное расширение диапазона социальных ролей и интересов, но и качественное их изменение. В современный период общественного развития на юношеском возрастном этапе появляется всё больше «взрослых» социальных ролей с вытекающей отсюда большей мерой самостоятельности и социальной ответственности.

Современный этап социального развития общества «сдвинул» в психологическом и «деятельностном» смыслах границы всех возрастов в сторону более раннего наступления зрелости. В этой связи на современном этапе в целом возрастает значимость юношеского возраста как для успешного формирования личности юношей и девушек, так и для продуктивного социального развития общества. [13].

Ведущая деятельность в юношеском возрасте, в общем и целом - учебно-профессиональная. Социальные мотивы, связанные с будущим, начинают активно побуждать учебную деятельность в этом возрасте. В юности проявляется большая избирательность к учебным предметам. Отмечается, что школьники в 11 классе, после выбора предметов для сдачи ЕГЭ, акцентируют практически все свое внимание лишь на них. Основной мотив познавательной деятельности этого периода — стремление приобрести социально значимую профессию.

Базу для профессионального самоопределения в юности составляет, прежде всего, социальная потребность юношей и девушек занять позицию взрослого человека, осознать себя в качестве члена общества, определить

себя в мире, т.е. понять себя и свои возможности наряду с пониманием своего места и назначения в жизни [13].

Другим фактором, составляющим базу профессионального самоопределения и обеспечивающим готовность юношества к вступлению во взрослую жизнь, является наличие способностей и потребностей, которые позволяют с возможной полнотой реализовать себя в труде, в будущей семейной жизни. Это, во-первых, потребность в общении и овладение способами его построения; во-вторых, теоретическое мышление и умение ориентироваться в различных формах теоретического познания, что выступает в виде сложившихся основ научного и гражданского мировоззрения, а также развитой рефлексии, с помощью которой обеспечивается осознанное и критическое отношение к себе; в-третьих, потребность в труде и способность трудиться, овладение трудовыми навыками, позволяющими включиться в производственную деятельность, осуществляя её на творческих началах.

Общие мировоззренческие поиски конкретизируются юношеством в жизненных планах. Чем старше юноша и девушка, тем сильнее становится необходимость жизненных выборов развития. Из множества воображаемых, фантастических или абстрактных возможностей постепенно «проступает» несколько наиболее реальных и приемлемых вариантов, между которыми и предстоит выбирать. Понятно, что многое в юности вырисовывается лишь в самом общем виде. Самым важным, неотложным и трудным делом становится выбор профессии. Психологически устремлённый в будущее юноша хорошо понимает, что содержание этой будущей жизни, прежде всего, зависит от того, сумеет ли он правильно выбрать профессию. Каким бы беззаботным, легкомысленным и беспечным он ни выглядел, выбор профессии — его главная и постоянная забота [13].

Так же на профессиональное самоопределение школьников и общее планирование жизни существенное влияние оказывают пол и

индивидуальные особенности. Так, у юношей на профессиональное самоопределение влияют факторы дальней перспективы: чем больше определены планы на дальнейшую жизнь, тем выше уровень сформированности профессионального плана и степень уверенности в профессиональном выборе. У девушек же профессиональное и жизненное самоопределение не связаны между собой, для них более характерна ситуативность самоопределения и эмоциональность [3].

На перспективное планирование жизни школьников в целом, независимо от возраста и пола влияют: уровень сформированности самоконтроля и характеристики социальной смелости. У юношей в такое планирование активно вовлечены также интеллектуальные показатели.

Профессиональные и жизненные планы школьников имеют огромное значение при выборе профессии. Опрос готовности обучающихся к принятию решения профессионального выбора показал, что у 75% испытуемых отсутствует четкий профессиональный план, а в дальнейшем они демонстрируют низкую активность в самостоятельном выборе профессии [3].

Достаточно сформированный план дальнейшего профессионального выбора имеют школьники с более высоким уровнем интеллектуального развития, они более успешные в учебе, ответственные, в то же время для них характерен более высокий уровень тревожности. По данным исследований [3], общий уровень тревожности у десятиклассников по сравнению с девятиклассниками резко снижается, но в одиннадцатом классе повышается снова. Рост тревожности в девятом и одиннадцатом классах объясняется тем, что эти классы выпускные и экзаменационные, и успешность их окончания, выбор дальнейшей деятельности будет оказывать влияние на всю жизнь. У юношей сильнее, чем у подростков проявляется влияние уровня школьной успеваемости на рост личностной тревожности [3].

Выявлено, что среди обучающихся 10-х классов адекватный профессиональный выбор имеется только у 48% школьников, а в 11-м классе их количество возрастает до 62% из числа выбравших уже профессию. В группах студентов 1-го курса следует отметить также достаточно часто встречающееся несоответствие, профессионального выбора профиля обучения, личностным характеристикам.

Исследование, проведенное еще Л.А. Головей [3], выявило у учащихся и студентов, имеющих неадекватный профессиональный выбор, низкую учебную успешность и неудовлетворенность обучением, низкий уровень мотивации деятельности.

Обобщая проведенный нами анализ профессионального самоопределения старшеклассников, рассмотрим основные моменты этого процесса:

1. Профессиональное самоопределение — это избирательное отношение школьника к миру профессий в целом и к конкретной выбранной профессии.

2. Центром профессионального самоопределения является осознанный выбор профессии с учетом своих особенностей и возможностей.

3. Профессиональное самоопределение осуществляется в течение всей профессиональной жизни: личность постоянно рефлексировывает, переосмысливает свое профессиональное значение

4. Актуализация профессионального самоопределения личности инициируется разного рода событиями, такими, как окончание общеобразовательной школы, профессионального учебного заведения и др.

5. Профессиональное самоопределение является важной характеристикой социально-психологической зрелости личности, ее потребности в самореализации и самоактуализации [31].

В целом можно сказать, что профессиональное самоопределение является главной задачей юношеского возраста. В связи с этим возрастает

значимость ЕГЭ, как основного фактора влияющего на результат поступления школьника в выбранное учебное заведение а, следовательно, и на весь путь его становления в профессиональной деятельности.

Большую роль в развитии личности юноши так же играет *сфера общения*. В. С. Мухина, В. Т. Лисовский, Н. С. Слепцов [20, с. 130] говорят о том, что, начав в подростковом возрасте становление своей личности, сознательно строить способы общения, человек продолжает этот процесс совершенствования значимых для себя качеств в юности. Процесс общения является очень значимой характеристикой в юношеском возрасте. Девушки и юноши общаются с семьей, обсуждая жизненные перспективы, с преподавателями, углубляясь в необходимые в будущем для профессии предметы. Также общение идет между значимыми взрослыми знакомыми, чье мнение для них важно и между собой.

«И.С. Кон, Н.Н. Обозов, А.А. Реан, изучая юношеский возраст, предавали огромное значение в развитии личности именно общению со сверстниками» [10, с. 104]. В этом возрасте повышается потребность в коммуникации, расширяется круг общения. Отношения становятся избирательные, близкие, более глубокие. Юноши и девушки уделяют огромное внимание своим переживаниям, как следствие, увеличивается потребность в уединении. Это приводит к утверждению социально-психологической самостоятельности личности.

В юношеском возрасте существуют две противоположные установки в области общения и взаимодействия с другими людьми. Первая установка – это расширение сферы общения, а вторая – растущая индивидуализация, обособление от социума [21, с. 92]. Данное явление можно объяснить физическим, умственным и социальным развитием в юношеском возрасте, а в связи с этим и расширением круга их познавательных интересов по отношению к окружающим людям и к окружающему миру в целом. Вторая тенденция заключается в индивидуализации и к социальному отделению. Это

проявляется в избирательности круга друзей, а также в больших требованиях к общению в парных отношениях [10].

Общение школьников с родителями в этом возрасте занимает особое место в системе их межличностных связей с окружающими людьми. Особенности этого общения состоят в следующем:

1. Межличностные контакты с родителями, возникая в самом раннем детстве, отличаются от всех других контактов школьника своей большей продолжительностью, устойчивостью, непрерывностью;
2. Связи, объединяющие с родителями, очень многообразны и определяются в большей части родственными чувствами, совместным проживанием, общесемейными формами быта и прочее;
3. Чувства к родительской любви отца и матери, а так же ответная привязанность к ним со стороны школьника вносят в их общение эмоциональность, доверительность, вследствие чего включаются такие социально-психологические механизмы как подражание, внушение, идентификация, эмоциональное заражение [3].

Однако важнейшим в юношеском возрасте является процесс отделения от родительской семьи. У всех он протекает по-разному. У девушек он начинается раньше, чем у юношей, но не заходит так далеко, как у них.

У большинства переход от подросткового периода к юности сопровождается улучшением коммуникативности и общего эмоционального состояния. Юноши по сравнению с подростками проявляют большую открытость к людям, меньшую импульсивность и эмоциональную возбудимость, большую эмоциональную устойчивость [3].

Психические новообразования юношеского возраста. Юность — завершающая стадия психологического этапа персонализации, периода нахождения самоидентичности. Главные психические новообразования юношеского возраста:

- рефлексия;

- развитое осознание собственной индивидуальности;
- формирование конкретных жизненных планов;
- готовность к самоопределению в профессии;
- установка на сознательное построение собственной жизни;
- постепенное вхождение в различные сферы жизни и деятельности;
- развитие самосознания;
- активное формирование мировоззрения [13].

В юношеский возрастной период довольно напряжённо происходит формирование нравственного сознания, осуществляется выработка и формирование ценностных ориентаций и идеалов, устойчивого мировоззрения, гражданских качеств личности. Юность — решающий этап формирования мировоззрения личности. Мировоззрение — это не только система знаний и опыта, но и система убеждений, переживание которых в юности сопровождается чувством их истинности (юношеский максимализм), правильности. Поэтому формирование мировоззрения в юности связано с решением, так называемых, смысложизненных проблем. Явления действительности интересуют юношу и девушку не сами по себе, а в связи с собственным отношением к ним. Мировоззренческий поиск в юности включает в себя социальную ориентацию личности, осознание себя в качестве частицы социальной общности (социальной или профессиональной, культурной группы). Юношеским периодом осуществляется осознанная ориентация на своё будущее социальное положение, осмысливаются способы его достижения [13].

Л. И. Божович [3], так же говорила о «самоопределении», то есть осознании себя, с субъективной точки зрения в качестве нового члена общества и в значимой позиции. Самоопределение возникает в конце обучения в школе, когда человек стоит перед проблемой неизвестности своего будущего. Самоопределение отличается от планирования своей

будущей жизни, от мечтаний тем, что оно основывается на сложившихся интересах и стремлениях, предполагает учет своих возможностей, оно опирается на формирующееся мировоззрение школьника и связано с выбором профессии. Но подлинное самоопределение, по мнению Л. И. Божович [3], не заканчивается в это время, оно связано с формированием внутренней позиции взрослого человека, возникает намного позже, являясь завершающим этапом индивидуального развития личности ребенка.

В конце юношеского периода самоопределение характеризуется не только пониманием самого себя - своих возможностей, но и пониманием своей роли в обществе и своего назначения в жизни [3].

Неопределенность общественного положения и статуса юношества определяет также некоторые особенности психики. Юношей остро волнуют множество проблем, одни из них - это собственная возрастная специфика, право на самостоятельность без взрослых. Самоопределение школьника предполагает не столько отделение от взрослых, сколько полную ориентировку и определение места во взрослом мире. Наряду с разделением умственных способностей и интересов, без которых сложен выбор профессии, это требует развитие объединенных механизмов самосознания, выработки мировоззрения и жизненной позиции [3].

Самосознание в юношеском возрасте - это самосознание, характеризующееся познанием своего Я не только в настоящем, но и в будущем, что связано с определением своих жизненных планов и целей, нравственных идеалов. На основе результатов самопознания, эмоционально-ценностного отношения к себе формируются обобщённая самооценка личности. К этому времени складываются представления о сферах жизнедеятельности человека и качествах его личности, в которых проявляются психологические особенности мужчин и женщин [3].

Интеллектуальное развитие в юности имеет так же свои особенности. Появляются повышенная склонность к самоанализу и потребность

систематизировать, обобщать свои знания о себе (разбираться в своём характере, своих чувствах, действиях, поступках). Происходит соотнесение себя с неким идеалом. Мышление в юности приобретает личностный эмоциональный характер. Эмоциональность проявляется в особенностях переживаний по поводу собственных возможностей, способностей и личностных качеств (интеллектуальное измерение самооценки). Интеллектуальное развитие выражается в тяге к обобщениям, поиску закономерностей и принципов, стоящих за частными фактами. В этот период возрастает концентрация внимания, объём памяти, увеличивается так называемая систематизация учебного материала, активно формируется, абстрактно-логическое мышление, проявляется познавательное умение самостоятельно разбираться в сложных вопросах. У юношей мышление становится более систематическим и критическим по сравнению с подростковым периодом. При этом когнитивные процессы юношей и девушек весьма подвержены эмоциям и чувствам: они требуют доказательств и обоснования тех утверждений, которые слышат от преподавателей, окружающих их и близких им людей. Они любят поспорить, нередко увлекаются остроумными выражениями, красивыми фразами, оригинальной формой выражения своих мыслей [13].

В юношеские годы происходит и развитие памяти. Это относится не только к тому, что увеличивается вообще объём памяти, но и к тому, что в значительной мере меняются способы запоминания. Наряду с активизирующимся произвольным запоминанием, у юношества наблюдается широкое применение рациональных приёмов произвольного запоминания материала [13].

Эмоциональные личностные свойства в юности так же активно развиваются и усложняются. Происходит существенная перестройка эмоциональной и волевой сферы, проявляется самостоятельность, решительность, критичность и самокритичность, выражено неприятие

лицемерия, ханжества, грубости. Чем старше юноша и девушка, тем сильнее выражено у них улучшение общего эмоционального состояния, так как подростковый кризис уже прошёл. Развитие эмоциональности в юности тесно связано с индивидуально-личностными свойствами человека, с его самосознанием и самооценкой. Все это обусловлено усилением личностного контроля, самоуправления [13].

В юности происходит переоценка своей внешности, в сравнении с подростковым периодом. Юноши и девушки остро переживают замечаемые ими у себя самих признаки реального или мнимого избыточного веса, а также слишком большого или слишком маленького, как им кажется, роста.

Одна из самых важных эмоциональных характеристик юности — самоуважение. В этот период наблюдается заметное расхождение между «идеальным Я» и «реальным Я» [13].

Круг факторов, способных вызывать у человека эмоциональную реакцию, в юношеском возрасте расширяется. Разнообразнее становятся способы выражения эмоций, увеличивается продолжительность эмоциональных реакций, вызываемых кратковременным эмоциональным раздражением. Вместе с этим, в юности происходит усложнение и развитие механизмов психологической защиты и форм поведения личности в конфликтных ситуациях [13].

Представление о себе – то есть самооценка, в юношеском возрасте ещё не является полностью автономной и отчасти зависит от окружающих людей, сверстников. Анализ соотношения уровня самооценки юношей и реального статусного положения в группе показал, что наиболее благоприятное положение в системе личных взаимоотношений со сверстниками занимают юноши и девушки, со средним уровнем самооценки [13].

Таким образом, можно сделать вывод, что основными признаками юношеского возраста являются личностное и профессиональное самоопределение. Перечисленные нами ранее характеристики юношеского

возраста говорят о большом влиянии различных факторов на последующий профессиональный выбор школьников. Это показывает важность оказания помощи обучающимся в таких моментах как:

- формирование психологической готовности учащихся к профессиональному выбору, объяснения им его важности, и влиянии на их дальнейшую деятельность

- активную помощь педагогов в подготовке к экзаменам, в том числе к ЕГЭ, ведь по его итогам будет зависеть - смогут школьники или нет осуществить свой профессиональный выбор.

- помощь обучающимся в снижении уровня тревожности, в связи с ситуацией сдачи экзаменов. Известно немало случаев, когда именно этот фактор негативно влиял на результаты экзаменов, а в последствие и на профессиональный выбор школьников.

1.2 Понятие психологической готовности к ЕГЭ

Официально Единый государственный экзамен был внедрен в систему образования еще в 2009 году, с этого момента изменилось многое: структура экзамена, уровень необходимых знаний у выпускников для сдачи, ужесточились форма и порядок проведения, общие требования. Так или иначе, каждому школьнику придется столкнуться с этой формой итоговой аттестации и пройти через нее. Но не каждый ученик способен самостоятельно справиться с тревогой и страхом перед предстоящим экзаменом, правильно распределить время, сконцентрироваться на предмете в период подготовки. Общее нервное состояние учащегося может негативно сказываться не только на способности подготовки к экзамену, но и на саму процедуру прохождения аттестации, значительно ухудшив результаты экзамена только из-за того, что выпускник не смог справиться с

собственными, часто беспочвенными, переживаниями. В связи с этим вопрос формирования психологической готовности старшеклассников к ЕГЭ становится с каждым годом все более актуальным.

Так что же такое психологическая готовность? В настоящее время у данного понятия нет общепринятой интерпретации и какой-либо однозначной трактовки, у каждого автора она разная. По мнению исследователей, М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович психологическая готовность к деятельности это - «целенаправленное выражение личности, включающее ее убеждения, взгляды, отношения, мотивы, волевые и интеллектуальные качества, знания, навыки, умения, настроенность на определенное поведение» [15, с. 4].

Иную трактовку к понятию «психологическая готовность» дает Д.И. Фельдштейн, по его мнению, это - «концентрация сил личности, направленных на осуществление определенных действий» [29, с. 49].

В своей работе, А. Ю. Лихачева под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевает «определенный эмоциональный «настрой», внутреннюю психологическую настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена» [19, с. 3]. Так же автор, рассматривая составляющие психологической готовности, особое внимание обращает на личностный компонент, называя его ключевым. А. Ю. Лихачева аргументирует это тем, что старшеклассников можно считать категорией лиц, наиболее подверженных стрессогенному воздействию. По ее мнению, если школьник испытывает определенные трудности в обучении, то чрезмерно серьезное отношение к своим временным трудностям часто может привести к острому личностному кризису, возникновению эмоционального стресса, в результате которых возможно ухудшение здоровья. На наш взгляд, определение, данное

А. Ю. Лихачевой, наиболее полно и конструктивно характеризует психологическую готовность.

Перейдем к рассмотрению других подходов к рассмотрению психологической подготовки к ЕГЭ. По мнению М. Ю. Чибисовой, психологическая готовность это - сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче экзамена [33]. В зависимости от причин возникновения М. Ю. Чибисова выделяет три группы трудностей, возникающих при подготовке к экзамену: когнитивные, личностные и процессуальные. Впоследствии, исходя из анализа данных трудностей, автор вводит три компонента психологической готовности (Рисунок 1.), которые и определяют основные направления формирования психологической готовности к ЕГЭ, это – познавательный, личностный и процессуальный компоненты. Рассмотрим их детальнее.

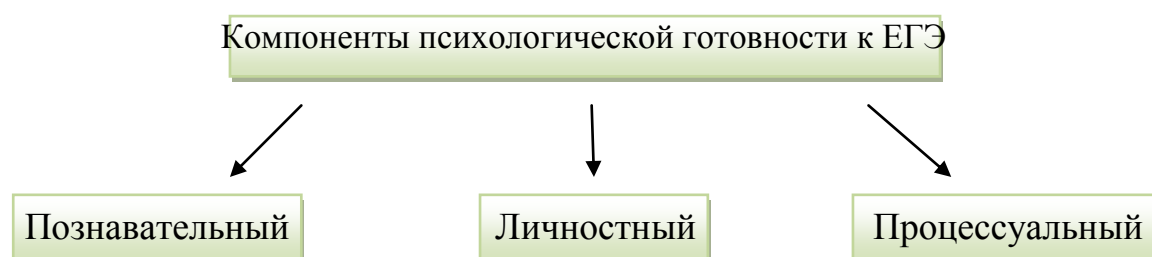


Рис. 1. Компоненты психологической готовности старшеклассников к ЕГЭ, по М.Ю. Чибисовой

Познавательный компонент, по мнению автора, включает в себя не только знания, но в большей степени сформированность именно учебной деятельности, навыков самоорганизации ученика, умение работать с различной информацией. Трудности в период подготовки связаны с недостаточным объемом знаний и степенью их усвоения и систематизации, недостаточным развитием учебных навыков.

Наиболее необходимые качества и навыки для выпускника это - высокая мобильность, переключаемость, хорошая организация деятельности и устойчивая работоспособность и сформированный план действий. В особенности автор выделяет - высокий уровень внимания (имеет значение при выполнении тестовых заданий), памяти (важна для воспроизведения ранее изученной информации), логичность мышления (необходима в случае решения заданий, если не знаешь правильного ответа, работает метод исключения вариантов).

Второй компонент – личностный связан с наличием у старшеклассника личностно-смысловой позиции, позволяющей осознанно выстроить стратегию деятельности на экзамене, а также уровнем личностной тревожности и тревожности относительно всего обучения в школе, как неотъемлемой части подготовки к ЕГЭ. Настоящий компонент представлен тремя личностными характеристиками:

- Интроверсия - рассматривается с точки зрения умения самостоятельно работать с материалом, без поддержки окружающих учеников, так как в обстановке ЕГЭ это невозможно;
- Организованность - способность четко, в отведенное для экзамена время, выполнить все предложенные задания;
- Эмоциональная стабильность – знание как именно, во время процедуры экзамена, сохранить эмоциональное спокойствие.

Трудности с этим компонентом связаны с отсутствием поддержки со стороны взрослых, самостоятельности, что может приводить к повышенному уровню тревожности, наличию предрассудков о ЕГЭ, неадекватной самооценке.

Третий компонент процессуальный – это само знакомство с процедурой проведения ЕГЭ, представление об экзамене, навык работы с тестами, владение способами снижения тревоги, управления своим эмоциональным состоянием (релаксация, саморегуляция). Этот компонент стоит выделить, так

как процедура прохождения ЕГЭ очень специфична, в сравнении с обычными экзаменами. Учащемуся необходимо знать множество мелких деталей: как правильно заполнять данные, ответы на тестовые задания, вопросы с кратким ответом, открытые вопросы, эссе [23].

Стоит отметить – что все компоненты психологической готовности связаны друг с другом. Один компонент не может в такой же степени повлиять на гармоничное формирование готовности к экзамену, как все они в совокупности.

Так же, мы рассмотрим исследование, проведенное О. Чуча [34]. Автор использует точно такие же три компонента психологической готовности, но характеризует их немного иначе.

Первый компонент – познавательный, автор раскрывает, как умения работать с различного рода информацией, что предполагает наличие достаточно высокого уровня внимания, развитой логики, памяти. Внимание крайне важно при выполнении письменных заданий в тестовой форме.

Логика помогает не только связанно выражать мысли в вопросах, которые требуют развернутого ответа, но и может помочь в случае затруднений при выборе тестовых ответов (выбрать наиболее подходящий ответ, если не знаешь правильного).

Второй компонент - личностный представлен как интроверсия, организованность и эмоциональная стабильность.

Организованность помогает спланировать свое время и действия на экзамене, выбирать индивидуальную стратегию решения заданий, снижает вероятность ошибок, помогает сделать больше заданий, что повышает вероятность успеха.

Эмоциональная стабильность – это основная черта, которая помогает спокойно работать во время ЕГЭ.

Последний компонент – процессуальный. Недостаток полных знаний о процедуре прохождения экзамена может повышать тревожность обучающегося в несколько раз. [23]

Обобщая исследования О. Чуча можно сказать, что общая психологическая готовность признается достаточно важным фактором, доказан факт того, что ученики, которые психологически не готовы к сдаче, несмотря на уровень подготовки к ЕГЭ, сдают значительно хуже, чем те, кто психологически был готов.

В таблице 1 представлен краткий сравнительный анализ двух подходов к формированию психологической готовности М. Ю. Чибисовой и О. Чуча.

Таблица 1

Сравнительные характеристики составляющих психологической готовности ЕГЭ [23]

М. Ю. Чибисова	О. Чуча
Познавательный компонент	
<p>Не только знания, но в большей степени сформированность учебной деятельности, навыков самоорганизации.</p> <p>Трудности связаны с недостаточным объемом знаний и степенью их усвоения и систематизации, недостаточным развитием общеучебных навыков.</p> <p>Необходимые качества и навыки: высокая мобильность, переключаемость, хорошая организация деятельности и устойчивая работоспособность, высокий уровень концентрации и</p>	<p>Умения работать с различной информацией, что предполагает наличие высокого уровня внимания, развитой логики и памяти. Внимание крайне важно при выполнении письменных заданий, особенно в тестовой форме. Логика помогает не только связанно выражать мысли в вопросах, требующих развернутого ответа, но и может помочь в случае затруднений при выборе тестовых ответов (выбрать наиболее вероятный ответ, если не знаешь правильного). Память в большей степени помогает в подготовке к экзамену, когда ребенок усваивает материал</p>

<p>произвольности внимания и сформированный план действий</p> <p>В особенности необходимо - высокий уровень внимания, памяти, логичность мышления</p>	
Личностный компонент	
<p>Связан с наличием у выпускника личностно-личностно-смысловой позиции, позволяющей осознанно выстроить стратегию деятельности на экзамене, а также уровнем тревожности.</p> <p>Трудности связаны с отсутствием поддержки со стороны взрослых, самостоятельности, что может приводить к повышенному уровню тревожности, наличию предрассудков о ЕГЭ, неадекватной самооценке</p>	<p>Представлен интроверсией, организованностью и эмоциональной стабильностью. Интроверсия рассматривается как способность сосредоточенно и самостоятельно работать с материалом (в условиях ЕГЭ поддержки и помощи от окружающих ждать не приходится). Организованность помогает планировать свое время, действия на экзамене, выбирать индивидуальную стратегию решения заданий, снижает вероятность ошибок, помогает сделать больше заданий, что повышает вероятность успеха. Эмоциональная стабильность – ключевая черта, помогающая спокойно работать на ЕГЭ</p>
Процессуальный компонент	
<p>Знакомство с процедурой проведения ЕГЭ, навыки работы с тестами, владение способами снижения тревоги, управления своим эмоциональным состоянием (саморегуляция, релаксация)</p>	<p>Знания о процедуре ЕГЭ. Поскольку ЕГЭ отличается от традиционного экзамена тем, каким образом нужно заполнять бланки, самой процедурой организации времени и типом заданий (тест, вопросы с кратким ответом, открытые вопросы-эссе). Незнание процедуры может повышать тревожность ребенка в несколько раз</p>

Есть и другие мнения о наиболее важных компонентах психологической подготовки к ЕГЭ. И. В. Долгополова в своей работе так же отмечает такие компоненты как:

- Процессуальная готовность, или поведенческий компонент - включает, формирование знаний об особенностях проведения экзамена;
- Предметная готовность, или когнитивный компонент - предполагает сформированность и упорядоченность знаний по учебной дисциплине
- Психологическая готовность, или эмоциональный компонент - включает именно профилактику неблагоприятного эмоционального состояния на самом экзамене [14].

Именно психологическая готовность учащихся сегодня наименее изучена и вызывает много вопросов с точки зрения способов ее формирования. Когда достаточно подготовленный в процессуальном и предметном плане 11-классник сдаёт ЕГЭ значительно хуже своих возможностей, причину следует искать именно в психологической неподготовленности. Жизнь школьников насыщена стрессами и психологическими перегрузками. Наиболее эмоционально учащиеся реагируют на ситуации, связанные с контрольной оценкой знаний. Государственная аттестация является наиболее стрессовой ситуацией в школе, когда от полученного результата зависит и поступление в ВУЗ, и реализация всех планов взрослой жизни.

Повышенная тревожность перед ЕГЭ подтверждается и психофизиологическими исследованиями. Так, в работе С.И. Волковой и Э.Ю. Сиротиной (2014 год) доказано, что ЕГЭ оказывает сильное влияние на психофизиологическое состояние и вегетативные системы учащихся. Учащиеся до экзамена, в период сдачи и после него находятся в состоянии нервного, эмоционального и физического напряжения. Экзаменационный

стресс может стать пусковым механизмом реактивной депрессии, нервных срывов, появления глубоких функциональных нарушений и заболеваний [7].

О большем влиянии на неудачную сдачу экзамена высокого уровня тревожности так же говорят в своем научном исследовании Н.А. Бочева, Е.В. Хотеева. «Современные исследователи считают, что развитие болезней человека чуть ли не в 90% случаев связано со стрессом. А экзамены – это стресс и для школьников, и для учителей, и для родителей. Более того, физиологи отмечают, что во время экзаменов в школах и вузах 48% юношей и 60% девушек заметно теряют в весе.

В зарубежной и отечественной психологии накопился обширный экспериментальный материал, демонстрирующий так называемый стрессогенный «экзаменационный» эффект, выражающийся в стойком и значительном негативном влиянии ситуации экзамена на функциональное состояние физиологических систем организма и психики ребенка. К аналогичному мнению приходят ученые (А.Р. Лурия и А.Н. Леонтьев) в исследовании «Экзамен и психика» и Ю.В. Щербатых в докторской диссертации на тему «Вегетативные проявления экзаменационного стресса» [5, с. 194].

Таким образом, можно утверждать, что психологическая готовность к Единому государственному экзамену - это психическое состояние, зависящее от большого количества составляющих, отличающееся своей не постоянностью, динамичностью и обеспечивающее полноценную реализацию предметных знаний в экзаменационный период. В нашей исследовательской работе мы будем придерживаться подхода автора М. Ю Чибисовой, так на наш взгляд он наиболее содержательный и отражает более полную концепцию психологической подготовки старшеклассников к Единому государственному экзамену.

1.3 ЕГЭ как специфическая форма оценки академических достижений

Какая-либо оценка академических знаний детей, обучающихся в школе, всегда присутствовала в системе образования нашей страны. Традиционная форма оценки знаний - это всем известный экзамен в устной форме. Но за последние несколько лет в системе образования произошли весомые перемены, касающиеся контроля знаний учеников. Самым важным из них считается введение Единого Государственного экзамена. Но, несмотря на то, что ЕГЭ был введен, как общеобязательный экзамен, десять лет назад, до сих пор по поводу него существует очень много разногласий, кто-то выступает против него, кто-то наоборот, говорит о его целесообразности. Характеризуя ЕГЭ в целом, можно отметить, что это форма оценки знаний, психологической и социальной готовности школьников к постоянно меняющимся условиям современной реальности.

Несмотря на то, что Единый Государственный экзамен является относительно новым явлением современного образования, изучением данной проблемы занимались такие исследователи как М.Ю. Чибисова, О. Чуча, Е.М. Филакова, Ю.А. Шабатина, Н.А. Бочева, Е.В. Хотеева, С.И. Волковой и Э.Ю. Сиротиной, И. В. Долгополова.

Единый государственный экзамен имеет ряд черт, отличающих его от экзамена в традиционной форме. Эти особенности могут вызвать у обучающихся различные трудности когнитивного и личностного плана. Первые трудности, когнитивные - связаны с особенностями переработки школьниками информации при работе с тестовыми заданиями, вторые - личностные, определены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями [2].

В целом ситуация проведения экзамена является стрессовой. На любом экзамене ученик должен за ограниченное количество времени продемонстрировать свои знания по определенному вопросу или справиться

с предложенными заданиями, с учетом того, что результаты его деятельности будут строго оцениваться. На экзамене ученик показывает, чего он на самом деле добился, каковы в действительности его знания. Стресс на экзамене так же связан с тем, что эта процедура напрямую зависит от самооценки школьника: насколько он в действительности хорошо знает предмет, уверен в своих силах, насколько правильно может справиться с предоставленными ему заданиями.

Важно отметить, что традиционная форма экзамена, во многом смягчалась тем, что учеников окружали знакомые люди. Вне зависимости от того, как учителя относятся к школьнику, их поведение предсказуемо, что во многом способствовало снижению тревоги, которую испытывал ученик.

В своем исследовании Ю.В. Щербатых [5] говорит о том, что экзаменационный стресс занимает ведущее место среди причин, которые вызывают психическое напряжение у школьников. И после сдачи экзаменов физиологические показатели не сразу возвращаются к норме, для этого необходимо несколько дней.

В условиях жесткого ограничения времени, что и предусматривает процедура Единого Государственного экзамена, у школьника намного сильнее проявляется страх «не успеть все». На физиологическом уровне повышение тревожности проявляется в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, возрастании общей возбудимости, снижении порога чувствительности. На психологическом уровне тревога ощущается как напряжение, озабоченность, нервозность, чувство неопределенности, чувство грозящей опасности, неудачи, невозможность принять решения и др [2].

Так или иначе, Единый Государственный экзамен – это реальность в существующем образовательном пространстве и проблема подготовки к нему старшеклассников касается не только родителей, но и педагогов, и школьных психологов.

Некоторые исследователи, такие как Г.Ф. Шафранов-Куцев, С.Н. Толстогузов [35], говорят о том, что ЕГЭ давно вышел за пределы своего прямого назначения, а его результаты его прохождения теперь служат основанием для оценивания успешности работы именно учителей, школ, органов управления образованием и даже губернаторов. Конечно, с 2014 года Указом Президента Российской Федерации из оценки эффективности работы губернаторов была исключена строка, показывающая, как регион сдал Единый Государственный экзамен, что, естественно, снизило административное давление на педагогические составы и самих учащихся. Но сам факт использования результатов ЕГЭ не по их прямому назначению, а для формирования необъективных выводов, часто вызывал критику у экспертного сообщества [35].

Следует отметить, что для понимания позитивных и негативных аспектов ЕГЭ большое значение имеет анализ особенностей отношения к нему учителей общеобразовательных школ. Данным вопросом занимались такие авторы как В.С. Собник, О.В. Белова [26]. В их исследовательской работе на основании опроса более двух тысяч учителей рассматривается специфика их отношения к Единому Государственному экзамену как к инструменту итоговой аттестации. По результатам данного исследования В.С. Собник и О.В. Белова пришли к выводу:

– Отношение большинства учителей к Единому государственному экзамену носит скорее негативный характер. В первую очередь, это связано с тем, что данный вид итоговой аттестации уступает по своей объективности традиционной форме выпускных экзаменов. Большая критичность к данному экзамену обнаруживается среди учителей, не сталкивавшихся на практике с его особенностями, т. е. тех, кто не вел подготовку учеников к его сдаче, а также среди тех, кто применяет собственную авторскую программу при обучении школьников. Большинство учителей фиксируют более высокие положительные результаты по ЕГЭ именно неуспевающих школьников. При

этом подобное мнение наиболее выражено среди педагогов, преподающих обязательные для сдачи ЕГЭ предметы, такие как математика или русский язык [26].

ЕГЭ, как и любой выпускной экзамен, имеет определенные педагогические функции:

- Экзамен – это определенная форма итогового контроля знаний обучающихся;
- Выпускной экзамен проверяет соответствие уровня подготовки учащихся образовательным стандартам в целом.

Специфика выпускного экзамена как формы итогового контроля заключается в том, что объектом контроля становятся не только предметные знания и навыки по одному предмету, но и общеучебные навыки, межпредметные связи. Поэтому на выпускном экзамене проверяется эффективность образовательной системы школ. А, значит, и подготовка должна идти по двум направлениям:

- освоение выпускником содержательных и процедурных требований к экзамену на завершающем этапе школьного обучения;
- формирование необходимого объема знаний и общеучебных навыков на протяжении всего периода школьного обучения.

Рассмотрим основные отличия экзамена в традиционной форме и Единого Государственного экзамена (Табл. 2).

Таблица 2

Сравнительная характеристика экзамена в традиционной форме и ЕГЭ
[5]

Характеристики	Традиционный экзамен	Единый Государственный экзамен
Что оценивается?	Важны не просто фактические знания, а умение их грамотно	Оцениваются фактические знания и умения

	преподнести. Уровень развития устной речи может позволить «скрыть» пробелы в знаниях	рассуждать, решать, а также умение удерживаться в рамках задания, правильно понимать формулировку, организованность
Что влияет на оценку?	Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление	Оценка максимально объективна
Возможность исправить собственную ошибку	На устном экзамене во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном – при проверке собственной работы	Только во время самопроверки
Кто оценивает?	Знакомые ученику люди	Компьютеризированное оценивание, а так же незнакомые эксперты
Когда можно узнать результаты экзамена?	Практически сразу	В течение нескольких дней/недель
Содержание экзамена	Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом)	Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала
Как происходит	В письменном экзамене – на	Результаты выполнения

фиксация результатов?	том же листе, на котором выполняются задания. На устном экзамене – в черновике преподавателя	задания необходимо перенести на бланк регистрации выбранных ответов
Стратегия деятельности во время экзамена	Унифицированная	Индивидуальная

Таким образом, из приведенной выше таблицы видно, что, не смотря на все свои недостатки, связанные именно с процедурой проведения (аудитории с камерами, металлоискатели, охрана, обыск, иногда чрезмерно строгий контроль сторонних наблюдателей) – Единый Государственный экзамен все же позволяет подходить более объективно к оцениванию учебных знаний обучающихся.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

1. Поскольку процессы физического, психического и социального развития протекают неравномерно, временные границы, отделяющие юность от подросткового возраста и от взрослости, достаточно меняющиеся и определяются авторами по-разному. Согласно Л. С. Выготскому период старшего школьного возраста выпадает на поздний подростковый период или раннюю юность [8]. И. Ю. Кулагина утверждает, что юношеский возраст имеет границы от 17 до 23 лет [36]. Исследователи Д.А. Донцов, М.В. Донцова говорят о том, что юношеский возраст выпадает на 16 лет - 21 год – в широком смысле, юношеский этап развития личности.

2. По результатам проведенного нами анализа можно сделать вывод, что основными признаками юношеского возраста являются личностное и профессиональное самоопределение. Перечисленные нами ранее характеристики юношеского возраста говорят о большом влиянии различных факторов на последующий профессиональный выбор школьников. Это показывает важность оказания помощи педагогов в подготовке к экзаменам, в том числе к ЕГЭ, ведь по его итогам будет зависеть - смогут школьники или нет осуществить свой профессиональный выбор.

3. Психологическая готовность учащихся к ЕГЭ сегодня наименее изучена и вызывает много вопросов с точки зрения способов ее формирования.

А. Ю. Лихачева под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевает «определенный эмоциональный «настрой», внутреннюю психологическую настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена» [19, с. 3]. Так же автор, рассматривая составляющие

психологической готовности, особое внимание обращает на личностный компонент, называя его ключевым. А. Ю. Лихачева аргументирует это тем, что старшеклассников можно считать категорией лиц, наиболее подверженных стрессогенному воздействию. В нашей работе мы будем ориентироваться именно на это определение.

4. Повышенная тревожность перед ЕГЭ подтверждается и психофизиологическими исследованиями. Так, в работе С.И. Волковой и Э.Ю. Сиротиной (2014 год) доказано, что ЕГЭ оказывает сильное влияние на психофизиологическое состояние учащихся [7].

Мы выяснили, что психологическая готовность к Единому государственному экзамену - это психическое состояние, зависящее от большого количества составляющих, отличающееся своей не постоянностью, динамичностью и обеспечивающее полноценную реализацию предметных знаний в экзаменационный период. В нашей исследовательской работе мы будем придерживаться подхода автора М. Ю Чибисовой, так на наш взгляд он наиболее содержательный и отражает более полную концепцию психологической подготовки старшеклассников к Единому государственному экзамену.

5. Единый государственный экзамен имеет ряд черт отличающих его от экзамена в традиционной - устной форме. Исходя из проведенного нами анализа различий традиционной формы проведения экзаменов и ЕГЭ, можно сказать, что, не смотря на все свои недостатки, связанные именно с процедурой проведения – Единый Государственный экзамен все же позволяет подходить более объективно к оцениванию учебных знаний обучающихся.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ЕГЭ

2.1 Организация и методы эмпирического исследования

На современном этапе школьного образования, ЕГЭ играет одну из самых важных ролей, при этом основной упор при подготовке к нему делается именно на знания ученика. В это же время психологический компонент подготовки к нему является наименее изученным, хотя он является одним из важнейших критериев успешной сдачи обучающимися Единого Государственного экзамена. Именно поэтому необходимо заниматься разработкой программ, способствующих повышению уровня психологической подготовки старшеклассников к ЕГЭ.

Наше эмпирическое исследование проходило на базе МБОУ СОШ №3, расположенной по адресу – Свердловская область, г. Реж, ул. Пушкина д. 2. В исследовании приняло участие 20 человек старшего школьного возраста, а именно - обучающиеся одиннадцатого класса.

Объектом нашего исследования является психологическая готовность старшеклассников к ЕГЭ.

Предметом исследования выступает формирование психологической готовности старшеклассников к сдаче ЕГЭ.

Целью нашей опытно-практической работы является разработка и апробация программы для формирования психологической готовности к сдаче ЕГЭ.

Задачи опытно-практической работы:

1. Провести диагностику сформированности компонентов психологической готовности (по М.Ю. Чибисовой) по методикам: «Шкала

тревоги» Ч.Д. Спилбергера, в модификации Ю.Л. Ханина, Анкета «Готовность к ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова), Анкета «Школьная тревожность».

2. Разработать программу формирования психологической готовности старшеклассников к ЕГЭ по компонентам, выделенным М.Ю. Чибисовой.

3. Апробировать разработанную нами программу.

4. Провести повторные замеры компонентов психологической готовности к ЕГЭ, обработать и интерпретировать полученные данные.

Для организации опытно – практической работы нами был составлен план работы, который включает в себя несколько этапов:

1. На первом этапе мы занимались изучением научной литературы по проблематике темы исследования и подбором диагностического инструментария для выявления уровня сформированности психологической готовности старшеклассников к ЕГЭ.

2. На втором этапе была проведена диагностика старшеклассников по ранее подготовленным методикам, а так же разделение респондентов на контрольную и экспериментальную выборки.

3. Третьим этапом была разработка коррекционно-развивающей программы для формирования психологической готовности по трем компонентам психологической готовности.

4. Далее была апробация разработанной нами коррекционно-развивающей программы и после нее проведены повторные замеры на двух выборках.

5. Последним этапом была осуществлена обработка и интерпретация полученных результатов с целью подтверждения или опровержения выдвинутой нами гипотезы исследования.

Опишем подробнее каждый из этапов исследования.

Для проведения нашего экспериментального исследования нами была изучена научная литература по проблематике данной теме, результаты этого

этапа представлены в главе 1. Опорой нашего исследования стала модель формирования психологической готовности к ЕГЭ М.Ю. Чибисовой, разработанная ей, исходя из трудностей, возникающих у старшеклассников в период подготовки к экзаменам, а именно: когнитивных, личностных, процессуальных. Эти трудности позволили ей выделить три компонента психологической готовности к ЕГЭ:

- Познавательный
- Личностный
- Процессуальный

Исходя из выделенных компонентов психологической готовности, нами был подобран соответствующий диагностический инструментарий:

Анкета «Готовность к ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова):

Анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ЕГЭ глазами самих выпускников. Она затрагивает такие составляющие, как способность к самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент) [32].

Включает в себя 13 вопросов, которые необходимо оценить по десятибалльной шкале. Вопросы подразделяются на три шкалы: «Знакомство с процедурой ЕГЭ», «Уровень тревоги», «Владение навыками самоконтроля, самоорганизации».

«Шкала тревоги» Ч.Д. Спилбергера, в модификации Ю.Л. Ханина

Методика представлена двумя шкалами личностной и ситуативной тревожности. Нами была использована только шкала ситуационной тревожности, так как обстоятельства тревоги связанные с ЕГЭ представляют только ситуативный характер, то есть носят неустойчивый характер, значение итогового показателя по данной шкале позволяет оценить актуальный уровень тревоги испытуемого, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и интенсивность ее воздействия. Личностная

тревожность, которая всегда присутствует у школьника, в данном случае будет мало информативна для нашего исследования. Шкала реактивной тревожности представлена 20 утверждениями, которые необходимо оценить по четырех балльной шкале.

Анкета «Школьная тревожность»

Методику «Школьная тревожность» используют для выявления уровня тревоги связанного со школьным обучением. Анкета разработана по принципу «Шкалы социально-ситуативной тревоги» О. Кондаша и представлена 30 утверждениями, направленность которых выявить, присутствует ли у ученика определенный уровень тревожности связанный со школьной успеваемостью или экзаменами. Особенность методик такого типа состоит в том, что в них человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество методик данного типа заключается в том, что они позволяют обнаружить области действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги.

На втором этапе был реализован подбор респондентов. Критерии отбора респондентов: ранний юношеский возраст (17-18 лет), обучающийся образовательной организации, а именно ученик 11 класса (20 человек из них 12 девушек и 8 юношей). В таблице 3 представлены основные характеристики респондентов, принявших участие в нашем исследовании.

Таблица 3

Характеристики респондентов исследования

Пол респондента	Возраст	Количество человек
Муж.	17 лет	7
Муж.	18 лет	1
Жен.	17 лет	9

Жен.	18 лет	3
------	--------	---

После того как нами были подобраны респонденты, мы провели диагностику компонентов психологической готовности к ЕГЭ, используя ранее подобранные диагностические методики. Вследствие этого респонденты были разделены нами методом распределение на 2 равнозначные по результатам диагностики группы – контрольную и экспериментальную, состоящая каждая из десяти человек.

Следующим этапом нашей исследовательской работы стала разработка коррекционно-развивающей программы для формирования психологической готовности по трем ранее выделенным компонентам психологической готовности. Результаты данного этапа представлены во втором параграфе настоящей главы.

Дальнейшим шагом была апробация разработанной нами коррекционно-развивающей программы по формированию психологической готовности, а после этого проведение повторных замеров на двух выборках – контрольной и экспериментальной, с целью выявления сдвигов выделенных показателей, что являлось бы подтверждением нашей гипотезы исследования.

Последним этапом была осуществлена обработка и интерпретация полученных результатов с целью подтверждения или опровержения выдвинутой нами гипотезы исследования. Результаты данного этапа представлены в третьем параграфе настоящей главы.

Таким образом, наша исследовательская работа состояла из пяти последовательных шагов, включающих в себя: анализ научных исследований; подбор диагностического инструментария; подбор респондентов; реализацию выбранных методик и разработанной нами программы по формированию психологической готовности к ЕГЭ, а так же

повторные замеры по выбранным критериям с последующими обработкой и интерпретацией результатов.

2.2 Программа формирования психологической готовности старшекласников к ЕГЭ

В ходе исследовательской работы нами была предпринята попытка составления коррекционно-развивающей программы по формированию психологической готовности старшекласников к Единому Государственному экзамену. За основу нашей программы нами были взяты компоненты психологической готовности, выделенные М.Ю. Чибисовой, а именно:

- Познавательный (включает в себя: сформированность учебных действий, самоорганизацию, то есть умение формировать планы)
- Личностный (личностно-смысловая позиция, позволяющая построить стратегию поведения на экзамене, а так же личностные характеристики, одной из которых является уровень тревожности в связи с предстоящим экзаменом)
- Процессуальный (представляет уровень осведомленности с процедурой ЕГЭ, владение способами снижения тревоги, умение управлять эмоциональным состоянием)

На основании данных трех компонентов нами была разработана коррекционно-развивающая программа.

Организация практической работы была разделена нами на два этапа:

Первый этап предполагал диагностическое обследование учеников по ранее выбранным методикам: «Шкала тревоги» Ч.Д. Спилбергера, в модификации Ю.Л. Ханина, Анкета «Готовность к ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова), Анкета «Школьная тревожность». По результатам проведения данных

методик методом распределения мы разделили респондентов на две 2 равнозначные по показателям группы – контрольную и экспериментальную, состоящие из десяти человек. Результаты диагностики представлены в третьем параграфе настоящей главы.

Второй этап работы предполагал непосредственно реализацию разработанной нами коррекционно-развивающей программы. С последующим повторным замером компонентов психологической готовности, по выбранному нами диагностическому инструментарию.

Разработанная нами программа психологической готовности предполагает работу педагога-психолога со старшими школьниками одиннадцатого класса, в период их подготовки к ЕГЭ. Основная цель нашей программы состоит в том, чтобы снизить повышенную тревожность обучающихся, а так же развить качества, входящие в процессуальный и личностный компоненты психологической готовности к ЕГЭ.

Для повышения личностного компонента психологической готовности к ЕГЭ, а именно навыков выстраивания определенной стратегии поведения на экзамене, а так же коррекции уровня тревожности учеников нами были проведены ряд занятий, включающих в себя: мини-лекции по организации, планированию времени и комплекс упражнений, направленных на снижение уровня тревожности и умение контролировать свои эмоции.

Для благоприятных изменений в процессуальном компоненте, то есть знаниях о процедуре проведения экзамена нами были реализованы ряд информационных занятий, состоящих их: видео ряда, вопросно-ответной формы взаимодействия, а так же общение с выпускником прошлых лет, который успешно в свое время сдал ЕГЭ.

Работа, выстроенная со старшеклассниками, была проведена в тренинговой форме и представляет 10 занятий, рассчитанных на 40 минут, общей продолжительность 6,5 часов. Все встречи состоят из трех частей: вводной части в занятие - разминочной, основной, то есть направленной на

решение поставленных задач и заключительной – выход из тренинга и рефлексия, обратная связь об удовлетворенности занятием. По усмотрению психолога разминочная часть и основная могут изменяться, в зависимости от уровня сплоченности группы, а так же готовности учащихся к работе. В начале каждой встречи поясняется ее цель.

Для того чтобы отследить эффективность разработанность программы психолог контролирует ход занятия в целом, а так же выполнение каждым учеником поставленной задачи.

Разработанная нами программа по формированию психологической готовности представлена в таблице 4.

Таблица 4

**Программа по формированию психологической готовности
старшекласников к ЕГЭ**

№	Цель занятия	Структура
1	Создать благоприятную эмоциональную атмосферу, обстановку доверительного общения	Вводная часть: Приветствие, объяснение правил тренинговых занятий, Упражнение «Я сегодня...» Основная: Упражнение «Фигуры», Упражнение «Самоосознание» Заключительная: Рефлексия
2	Снятие стрессового напряжения перед экзаменами	Вводная часть: Упражнение «Я сегодня...» Основная: Упражнение «Снежный ком ЕГЭ», Упражнение «Тренировка эмоций», Заключительная: Рефлексия
3	Повысить уверенность в себе, в своих возможностях	Вводная часть: Упражнение «Я сегодня видел» Основная: Упражнение «Точки сборки», Упражнение «Аффирмации», Упражнение «Состояние уверенности»

		Заключительная: Рефлексия
4	Обучение способам контроля и избавления от негативных эмоций	Вводная часть: Упражнение «Я сегодня...», Упражнение Основная: Упражнение «Шкала согласия» Упражнение «Вечерний взгляд назад» Заключительная: Рефлексия
5	Знакомство с основными принципами ЕГЭ	Вводная часть: Упражнение «Расскажи мне кто...» Основная: Мини-лекция об основных правилах на ЕГЭ, Упражнение «Играем в ЕГЭ» Заключительная: Рефлексия
6	Знакомство с основными моментами проведения ЕГЭ	Вводная часть: Упражнение «Я сегодня...» Основная: Показ видео материала о ЕГЭ, беседа старшеклассников с выпускником прошлых лет Заключительная: Рефлексия
7	Узнать основные ожидания учащихся, перед ЕГЭ. Настроить на ситуацию успеха окончания школы	Вводная часть: Упражнение «Сегодня» Основная: Упражнение «Что я знаю о ЕГЭ?» Упражнение «Я хочу» Заключительная: Рефлексия
8	Научить старшеклассников конструктивно планировать свое время	Вводная часть: Упражнение «Сегодня» Основная: Мини-лекция об основных техниках планирования времени и плюсах их реализации, Упражнение «Техника слона» Заключительная: Рефлексия
9	Смоделировать планирование времени в ситуации экзамена	Вводная часть: Упражнение «Утро» Основная: Мини- лекция об основах планирования в ситуации ЕГЭ, Упражнение «Представь себе», моделирование ситуаций по вытянутым

		карточкам Заключительная: Рефлексия
10	Повысить уверенность в своих силах, снять стрессовое напряжение	Вводная часть: Упражнение «Я сегодня...» Основная: Упражнение «Мозговой штурм», Упражнение «Юлий Цезарь», Упражнение «Страхни» Заключительная: Рефлексия

Таким образом, нами была разработана и апробирована программа занятий по формированию психологической готовности к ЕГЭ по компонентам, выделенным М.Ю. Чибисовой: личностный, познавательный, процессуальный. Описание полученных результатов апробации программы представлено в третьем параграфе настоящей главы.

2.3 Обработка и анализ результатов

Первым этапом нашей практической работы была осуществлена диагностика 20 обучающихся одиннадцатого класса общеобразовательной школы. Диагностическим материалом стали методики, подобранные для каждого компонента психологической готовности: «Шкала тревоги» Ч.Д. Спилбергера, в модификации Ю.Л. Ханина, Анкета «Готовность к ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова), Анкета «Школьная тревожность».

Первой методикой, осуществленной нами, стала «Шкала тревоги» Ч.Д. Спилбергера, в модификации Ю.Л. Ханина, ее результаты представлены в Приложении 1. На рисунке 2 представлены результаты диагностики по данной методике.



Рис. 2. Уровень тревожности респондентов по методике Спилбергера-Ханина (до начала реализации программы)

Исходя из данной диаграммы видно, что 20% обучающихся имеют высокий уровень ситуативной тревожности, большинство – 75% имеют умеренный уровень и у 5% наблюдается низкая ситуативная тревожность.

По результатам представленной выше методики, группа респондентов, принявших участие в опросе, была разделена нами методом распределения на две равнозначные по своим результатам выборки – контрольную и экспериментальную, состоящие из десяти человек. На следующих диаграммах показан уровень ситуативной тревожности каждой из получившихся в результате деления групп.



Рис. 3. Уровень тревожности респондентов экспериментальной выборки по методике Спилбергера-Ханина (до начала реализации программы)

Из представленной диаграммы видно, что 20% экспериментальной группы имеет высокую тревожность, 70% группы – умеренно тревожны и 10% низко тревожны.

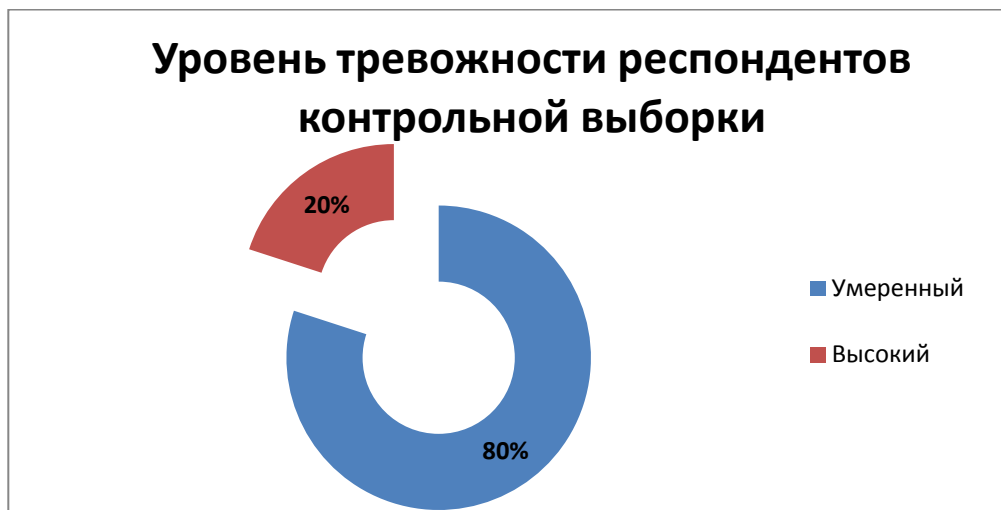


Рис. 4. Уровень тревожности респондентов контрольной выборки по методике Спилбергера-Ханина (до начала реализации программы)

У контрольной группы нашего эксперимента 80% школьников имеют умеренный уровень тревожности и 20% высокий.

Далее нами были проведена анкета «Готовности к ЕГЭ» М.Ю. Чибисовой. В нее входит три шкалы: «Знакомство с процедурой», уровень тревоги, владение навыками самоконтроля, самоорганизацией. Результаты данного тестирования по всем трем шкалам на обеих выборках представлены ниже.

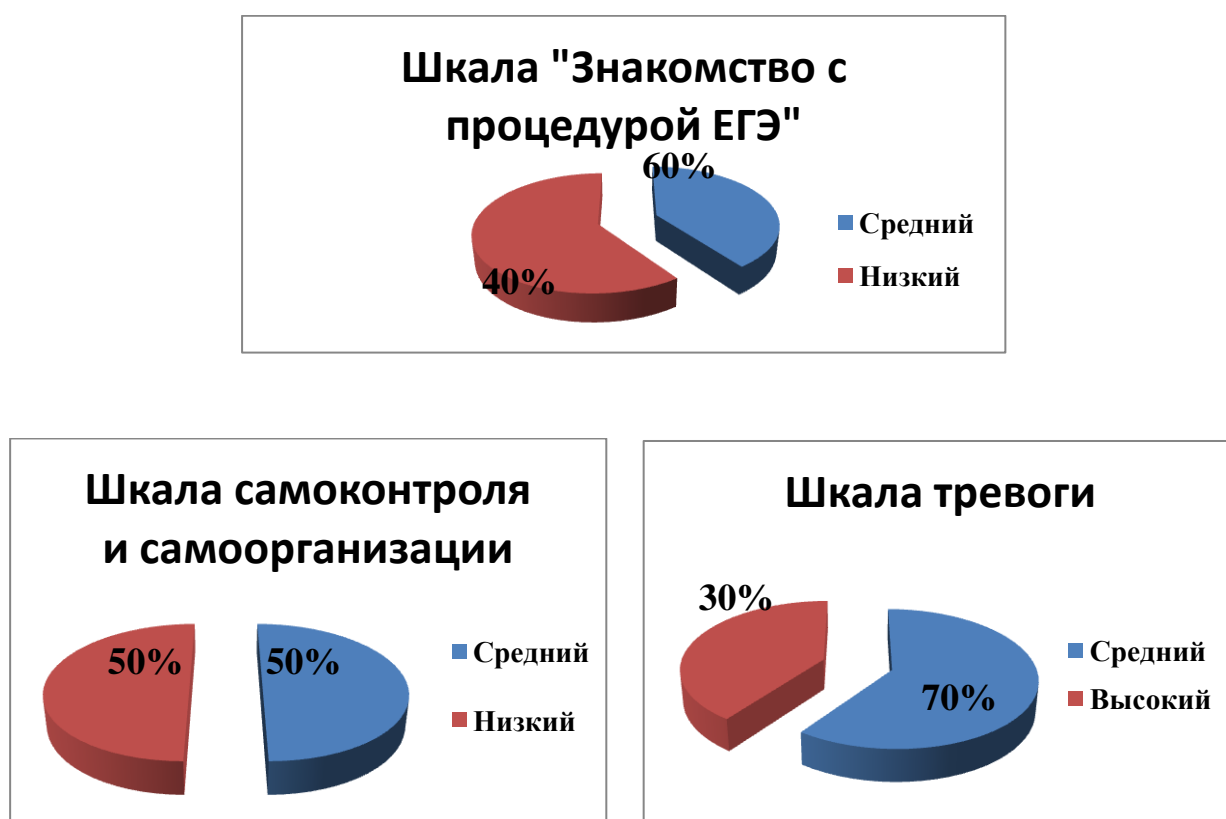


Рис. 5,6,7. Результаты анкеты «Готовность к ЕГЭ» М.Ю. Чибисовой на экспериментальной выборке (до начала реализации программы).

Из представленных выше диаграмм можно сделать вывод о том, что в экспериментальной выборке по шкале «Знакомство с процедурой ЕГЭ» 60% респондентов имеют средний уровень осведомленности и 40% средний уровень. По шкале самоконтроля и самоорганизации 50% респондентов имеют средний уровень самоорганизации и 50% низкий. По шкале тревоги 30% респондентов высоко тревожны и 70% имеют среднюю тревожность.

Результаты респондентов контрольной группы представлены в следующих диаграммах.

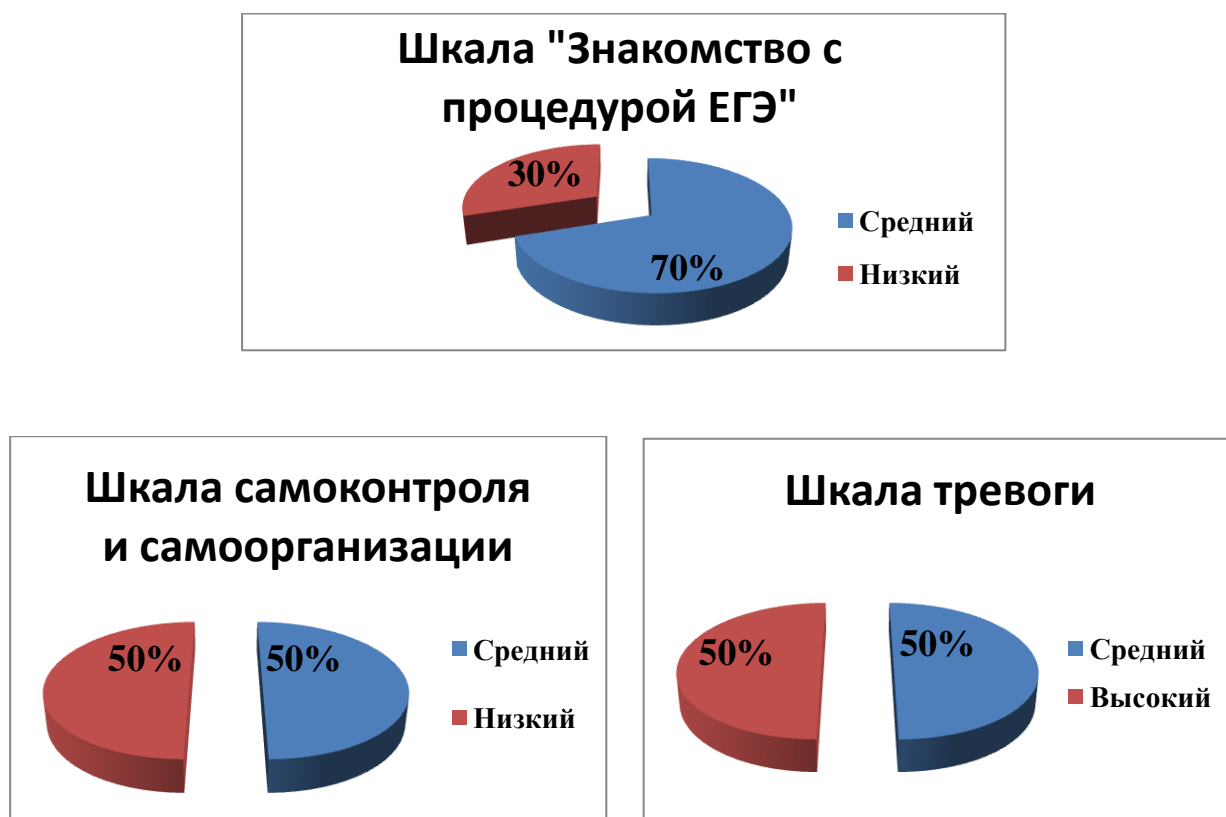


Рис. 8,9,10. Результаты анкеты «Готовность к ЕГЭ» М.Ю. Чибисовой на контрольной выборке (до начала реализации программы).

В представленных диаграммах видно, что в контрольной выборке школьников по шкале «Знакомство с процедурой ЕГЭ» 70% респондентов имеют низкий уровень осведомленности и 30% средний уровень. По шкале самоконтроля и самоорганизации 50% респондентов имеют средний уровень самоорганизации и 50% низкий. По шкале тревоги 50% респондентов высоко тревожны и 50% имеют среднюю тревожность.

Последним диагностическим инструментом в нашем исследовании стала методика «Школьной тревожности. Результаты проведения данной методики представлены в следующих диаграммах.

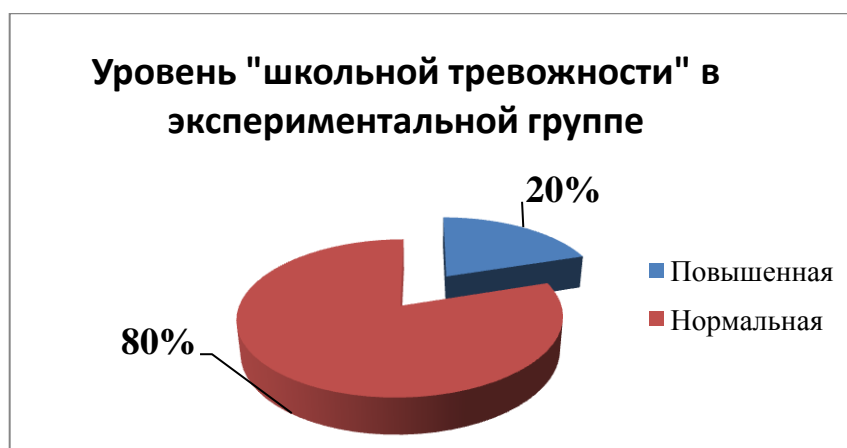


Рис. 11. Результаты методики «Школьная тревожность» в экспериментальной группе (до начала реализации программы)

Из диаграммы видно, что 20% школьников экспериментальной группы имеют повышенную школьную тревожность, а 80% нормальную, респондентов с низким уровнем тревожности в данной выборке нет.

Ниже представлены результаты контрольной выборки.

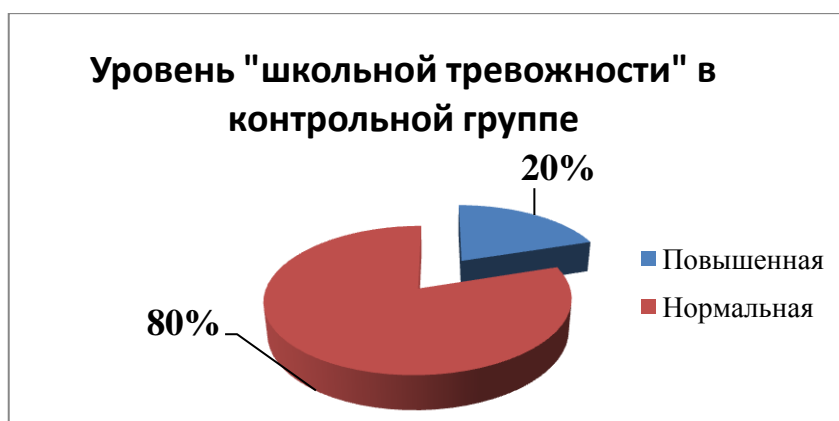


Рис. 12. Результаты методики «Школьная тревожность» в контрольной группе (до начала реализации программы)

Из диаграммы видно, что 20% школьников контрольной группы имеют высокую школьную тревожность, а 80% нормальную, респондентов с низким уровнем тревожности в данной выборке нет.

Для того, чтобы проверить эквивалентность контрольной и экспериментальной выборок исследования до проведения программы, нами

был использован статистический критерий Манна-Уитни, предназначенный для выявления различий в уровне исследуемого признака на двух независимых выборках. Были обработаны полученные данные по всем методикам: «Шкала тревоги» Ч.Д. Спилбергера, в модификации Ю.Л. Ханина, Анкета «Готовность к ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова), Анкета «Школьная тревожность». Результаты обработки представлены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты диагностики контрольной и экспериментальной групп по методикам: «Шкала тревоги» Ч.Д. Спилбергера, Анкета «Готовность к ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова), Анкета «Школьная тревожность», до реализации программы (по критерию Манна-Уитни для двух независимых выборок)

Названия шкал	Средние значения		Уровень значимости различий	Вывод о значимости различий
	Контроль ная	Экспериме нтальная		
«Шкала тревоги» Ч.Д. Спилбергера – до реализации программы	40,9	40,1	0,97	Различия незначимы
Анкета «Школьная тревожность»	56,1	57	0,80	Различия незначимы
Анкета «Готовность к ЕГЭ», шкала «Знакомство с процедурой»	27,4	24,3	0,44	Различия незначимы
Анкета «Готовность к ЕГЭ», шкала «Самоконтроль»	13,1	13,3	0,74	Различия незначимы
Анкета «Готовность к	21	21,6	0,91	Различия

ЕГЭ», шкала «Тревожность»				незначимы
------------------------------	--	--	--	-----------

Из представленной таблицы видно, что по результатам сравнения показателей по каждой шкале и среднему баллу, значимых различий между контрольной и экспериментальной группами не выявлено, что позволяет нам считать стартовые условия для реализации программы равными.

После проведения диагностических методик следующим этапом нашей исследовательской работы стала реализация разработанной нами программы по формированию психологической готовности старшеклассников к ЕГЭ. Для того чтобы выявить появились ли изменения после апробации программы мы провели повторные замеры по всем выбранным нами методикам в экспериментальной и контрольной группах и сравнили их результаты. Итоги сравнения результатов проведения методики «Шкала тревоги» Спилбергера представлены на рисунке 13.

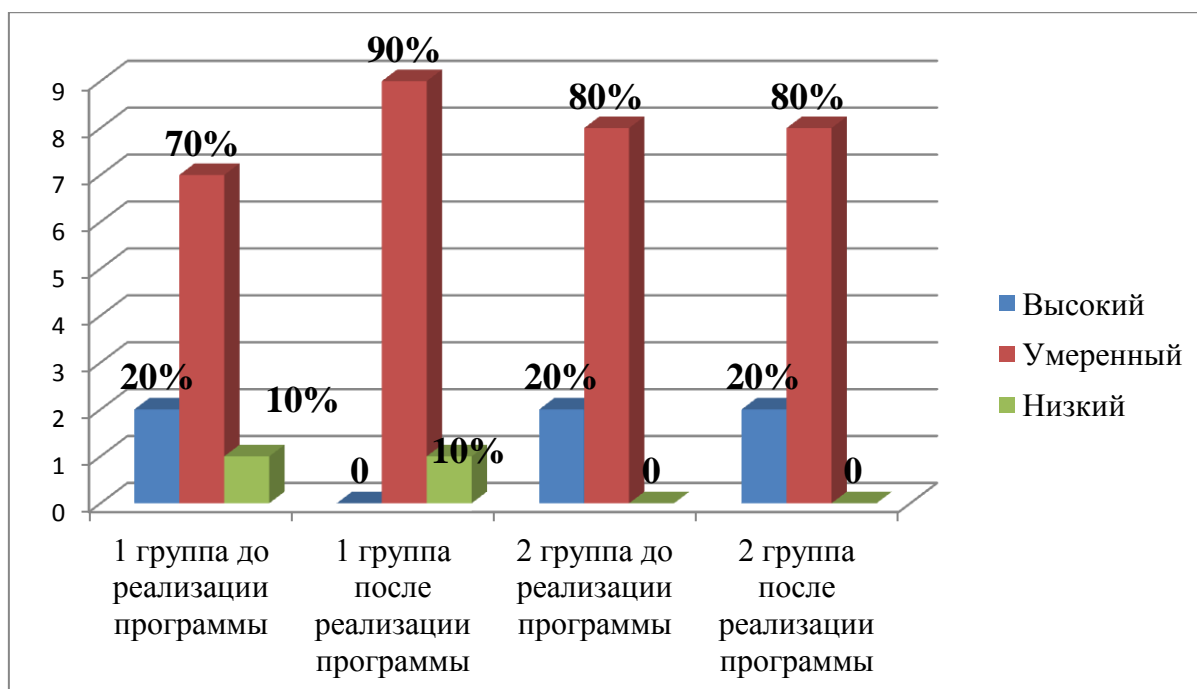


Рис. 13. Сравнение контрольной и экспериментальной выборок по результатам методики «Шкала тревоги» Спилбергера (после реализации программы).

В изображенной диаграмме можно заменить изменения после проведения программы формирования психологической готовности. В диаграмме под группой 1 подразумевается экспериментальная выборка, а под группой 2 – контрольная. После реализации программы у экспериментальной группы прослеживается снижение уровня тревожности, если до программы 20% выборки имели высокий уровень ситуативной тревожности, то после проведения программы, данный показатель в группе отсутствует и 90 % выборки имеет умеренный уровень тревожности. В контрольной группе школьников после второго замера существенных различий не выявлено.

Рассмотрим изменения результатов после проведения программы по анкете «Готовность к ЕГЭ» М.Ю. Чибисовой. По шкале «тревожность перед ЕГЭ», до апробации программы в экспериментальной группе было 40% школьников имеющих высокую тревогу, но после проведения нашей программы этот показатель снизился до 10%, что является значительным изменением. По шкале самоорганизации положительные изменения произошли у 2 респондентов, общий уровень средней самоорганизации и самоконтроля возрос до 70%. Самые весомые изменения произошли по шкале «знакомство с процедурой ЕГЭ», до проведения программы средний уровень осведомленности наблюдался у 40% учеников и у 60% - низкий. Но после проведения формирующей программы 10% обучающихся стали оценивать свой уровень осведомленности как высокий, 80% как средний и только лишь 10% как низкий.

Изменения после апробации программы, по методике «Школьная тревожность» представлены на рисунке 14.

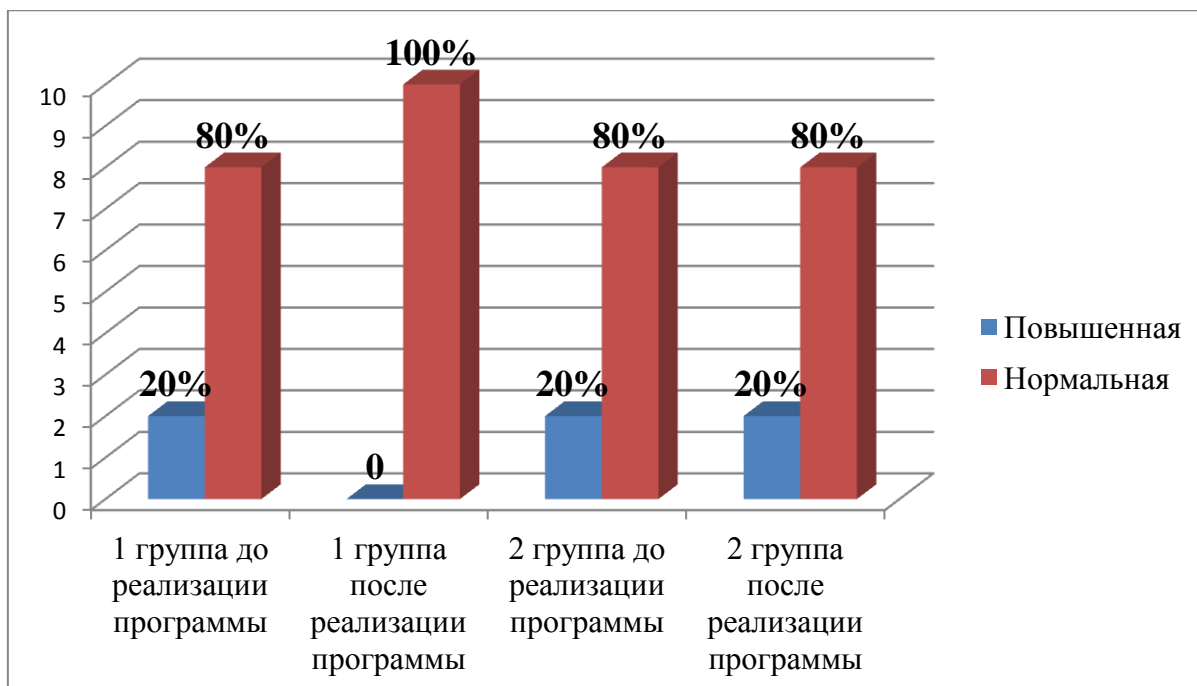


Рис. 14. Сравнение контрольной и экспериментальной выборок по результатам методики «Школьная тревожность» (после реализации программы).

В представленной диаграмме видны изменения после проведения нами программы по формированию психологической готовности. В диаграмме под группой 1 подразумевается экспериментальная выборка, а под группой 2 – контрольная. После реализации программы у экспериментальной группы прослеживается снижение повышенного уровня тревожности до 0%, тогда как до реализации программы он составлял 20% группы, то есть 2 человека. В результатах контрольной группы существенных изменений, влияющих на уровень тревожности школьников, не произошло.

Для точного определения количественных и качественных изменений после реализации программы был использован критерий Уилкоксона для зависимых выборок, нами были обработаны полученные данные по всем методикам: «Шкала тревоги» Ч.Д. Спилбергера, в модификации Ю.Л. Ханина, Анкета «Готовность к ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова), Анкета «Школьная

тревожность». Результаты диагностики контрольной группы представлены в таблице 5.

Таблица 5

**Результаты диагностики контрольной группы по методикам
«Шкала тревоги» Ч.Д. Спилбергера, Анкета «Готовность к ЕГЭ» (М.Ю.
Чибисова), Анкета «Школьная тревожность», до и после реализации
программы (по критерию Уилкоксона для зависимых выборок)**

Названия шкал	Средние значения		Уровень значимост и различий	Вывод о значимости различий
	До участия в программе	После участия в программе		
«Шкала тревоги» Ч.Д. Спилбергера	40,9	41,5	0,10	Различия незначимы
Анкета «Школьная тревожность»	56,1	56,2	0,32	Различия незначимы
Анкета «Готовность к ЕГЭ», шкала «Знакомство с процедурой»	27,4	27	0,41	Различия незначимы
Анкета «Готовность к ЕГЭ», шкала «Самоконтроль»	13,1	13,5	0,16	Различия незначимы
Анкета «Готовность к ЕГЭ», шкала «Тревожность»	21	20,1	0,32	Различия незначимы

По результатам применения критерия Уилкоксона в контрольной группе нашего исследования, значимых изменений в результатах диагностики выявлено не было.

В таблице 6 представлены результаты применения критерия Уилкоксона в экспериментальной группе нашего исследования до и после реализации программы.

Таблица 6

Результаты диагностики экспериментальной групп по методикам: «Шкала тревоги» Ч.Д. Спилбергера, Анкета «Готовность к ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова), Анкета «Школьная тревожность», до и после реализации программы (по критерию Уилкоксона для зависимых выборок)

Названия шкал	Средние значения		Уровень значимости различий	Вывод о значимости различий
	До участия в программе	После участия в программе		
«Шкала тревоги» Ч.Д. Спилбергера	40,1	39	0,22	Различия незначимы
Анкета «Школьная тревожность»	57	55,2	0,02	Различия значимы
Анкета «Готовность к ЕГЭ», шкала «Знакомство с процедурой»	24,3	26,1	0,03	Различия значимы
Анкета «Готовность к ЕГЭ», шкала «Самоконтроль»	13,3	14	0,11	Различия незначимы

Анкета «Готовность к ЕГЭ», шкала «Тревожность»	21,6	21	0,61	Различия незначимы
---	------	----	------	-----------------------

Из представленной таблицы можно заключить, что наиболее значимые изменения, после реализации нашей программы, произошли по методике «Школьная тревожность» (0,02) и по 1 шкале Анкеты М.Ю. Чибисовой «Знакомство с процедурой» (0,03).

Таким образом, исходя из результатов повторного проведения диагностических методик, можно сделать вывод, что разработанная нами программа по формированию психологической готовности старшеклассников к ЕГЭ оказала наибольшее воздействие на обучающихся по показателям; «школьной тревожности» и «знакомства с процедурой экзамена». По остальным показателям видна благоприятная тенденция к изменениям, но в связи с недостаточным количеством респондентов значимость изменений статистически доказана не была.

2.4 Рекомендации по реализации программы формирования психологической готовности старшеклассников к ЕГЭ

После апробации и анализа результатов разработанной нами программы по формированию психологической готовности к ЕГЭ, нами были сформулированы основные рекомендации по реализации данной программы для педагога-психолога.

- Перед началом реализации программы целесообразно провести предложенный нами диагностический набор методик, для выявления общей сформированности в группе психологической готовности к ЕГЭ;

- На основании результатов проведенной диагностики, при наличии в классе детей группы риска (чрезмерно высокие баллы по методикам выявления тревожности и нереалистично низкие по всем шкалам методики «Готовность в ЕГЭ»), возможна организация нескольких индивидуальных занятий в целях контроля и стабилизации психологического состояния детей;

- До начала реализации программы следует провести анализ, по результатам диагностики, наиболее необходимых в группе мишеней коррекции. А так же, на их основании, возможно небольшое изменение занятий программы, для достижения лучших результатов по формированию психологической готовности;

- Каждое групповое занятие проводится в тренинговой форме, с добавлением небольших мини-лекций по необходимости, в целях формирования дружеской обстановки в группе и более продуктивной работы участников;

- Первое занятие в группе является в большей степени диагностическим и предполагает сбор ожиданий предстоящих занятий и акцентов, на которые бы сами выпускники хотели обратить внимание;

- На протяжении всего курса занятий необходимо наблюдение за участниками тренинга, контроль выполнения ими предложенных упражнений и анализ того, упражнения какой направленности проходят лучше, а какие вызывают трудности. По необходимости оказывать индивидуальную помощь участникам тренинга;

- По окончании программы занятий проводится повторные диагностические исследования, с целью контроля результатов программы;

- На основании результатов повторной диагностики возможно проведения родительского собрания, с целью предоставления родителям результатов исследования и формулировки дальнейших индивидуальных

рекомендаций по поддержанию эмоционального состояния детей в период подготовки и сдачи ЕГЭ;

- Так же, необходима консультация с педагогами, обучающими выпускников, с целью информирования их об учениках, наиболее подверженных оказаться в группе риска, и рекомендации по конструктивной работе с ними.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

1. Наша исследовательская работа состояла из пяти последовательных шагов, включающих в себя:

- анализ научных исследований;
- подбор диагностического инструментария;
- подбор респондентов;
- реализацию выбранных методик и разработанной нами программы по формированию психологической готовности к ЕГЭ;
- а так же повторные замеры по выбранным критериям с последующей обработкой и интерпретацией результатов.

2. Нами была разработана и апробирована программа занятий по формированию психологической готовности к ЕГЭ по компонентам, выделенным М.Ю. Чибисовой: личностный, познавательный, процессуальный. Описание полученных результатов апробации программы представлено в третьем параграфе настоящей главы.

3. Исходя из результатов повторного проведения диагностических методик, после реализации программы, можно сделать вывод, что разработанная нами программа по формированию психологической готовности старшеклассников к ЕГЭ оказала воздействие на «Школьную тревожность» (0,02) и шкалу «Знакомство с процедурой» (0,03). То есть, выдвинутая нами в начале работы гипотеза доказана.

4. После проведения исследования нами были сформулированы рекомендации по реализации данной программы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наша работа была посвящена изучению формирования психологической готовности старшеклассников к ЕГЭ. Нами была выдвинута гипотеза о том, что уровень сформированности психологической готовности старшеклассников к сдаче ЕГЭ может быть скорректирован с помощью специально разработанной программы в рамках организации внеурочной деятельности.

В начале исследования нами были раскрыты возрастные психологические особенности юношеского возраста, изучены основные понятия психологической готовности к ЕГЭ. Мы определили, что психологическая готовность к ЕГЭ – это определенный эмоциональный «настрой», внутреннее психологическое расположение к определенному поведению, ориентированность на конструктивные действия, актуализация возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена (А.Ю. Лихачева). По М.Ю. Чибисовой были выделены основные компоненты психологической готовности к ЕГЭ: познавательный, личностный, процессуальный.

Так же мы выявили и описали основные различия между ЕГЭ и экзаменом в традиционной форме.

Во второй главе представлено эмпирическое исследование по формированию у старшеклассников психологической готовности к ЕГЭ. Для проверки эмпирической гипотезы нами был подобран диагностический инструментарий по каждому из выделенных компонентов психологической готовности к ЕГЭ: «Шкала тревоги» Ч.Д. Спилбергера, в модификации Ю.Л. Ханина, Анкета «Готовность к ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова), Анкета «Школьная тревожность». На основании первичной диагностики нами была разработана программа по формированию психологической готовности к ЕГЭ у старшеклассников, а так же произведено разделение респондентов на

контрольную и экспериментальную выборки. Опорой программы стали компоненты психологической готовности М.Ю. Чибисовой: познавательный, личностный, процессуальный. Программа состояла из 10 занятий в тренинговой форме, по 40 минут каждое.

После реализации разработанной нами программы был проведен повторный замер на обеих выборках по выбранным ранее методикам, а также была проведена оценка значимости различий показателей до и после проведения программы.

По результатам применения статистического критерия Уилкоксона были выделены значимые изменения в экспериментальной выборке после реализации программы по методике «Школьная тревожность» ($p \leq 0,02$) и по первой шкале Анкеты М.Ю. Чибисовой «Знакомство с процедурой» ($p \leq 0,03$). По остальным показателям видна благоприятная тенденция к изменениям, но в связи с недостаточным количеством респондентов значимость изменений статистически доказана не была.

Таким образом, по результатам анализа повторной диагностики респондентов, можно сделать вывод о том, что разработанная нами программа повлияла на личностный и процессуальный компоненты психологической готовности к ЕГЭ. Следовательно, выдвинутая нами в начале работы эмпирическая гипотеза была доказана.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. [Текст] - Екатеринбург: Деловая книга, 1999. - 467с.
2. Абрамян Т.В. Психологические особенности переживания школьниками опасности в период сдачи ЕГЭ [Текст] - Проблемы и перспективы развития образования в России, 2016. № 43. с. 175-180.
3. Александрова Ю.В. Характеристика психологических особенностей подростков и юношей [Текст] - под. Ред. Потемкиной НОУ «Современный Гуманитарный Институт», 1999. – 63с.
4. Бережная Г.С. Формирование психологической готовности школьников к ЕГЭ И ОГЭ [Текст] - В сборнике: Тенденции развития образования: педагог, образовательная организация, общество, 2018. Под редакцией Ж.В. Мурзиной. 2018. с. 139-141.
5. Бочева Н.А., Хотеева Е.В. Психологическая подготовка учащихся к ЕГЭ [Текст] - Наука, образование, общество. 2015. № 1 (3). с. 194-201.
6. Булгакова И.И. «Психологическая готовность к ЕГЭ» [Электронный ресурс] // Социальная сеть работников образования, 2015г. Режим доступа - <http://nsportal.ru.htm>
7. Волкова С.И., Сиротина Э.Ю. Сердечно-сосудистые реакции как один их показателей адаптации выпускников к сдаче ЕГЭ [Текст] - Новые исследования. - 2014. - № 2 (39). – с. 35-40.
8. Выготский, Л.С. «Педология подростка» [Текст] - Собр. соч.: в 6 т. — Т. 4. — М., 2006. — с.381-382
9. Гаврилова А.А. Психологическая готовность старшеклассников к сдаче ЕГЭ [Текст] - В сборнике: психолого-педагогические аспекты личности и межличностных отношений сборник статей 2018. с. 18-21.
10. Гутман Ю.Э. Социально-психологические и возрастные особенности юношеского возраста [Электронный ресурс] // Актуальные

проблемы и перспективы развития современной психологии. 2017. № 1. С. 102-106. Режим доступа - <https://elibrary.ru/item.asp?id=32351312>

11. Граница В.Г. «Личностный компонент в структуре готовности старшеклассников к сдаче единого государственного экзамена» [Электронный ресурс] // Студенческий электронный журнал Стриж. – 2016.- С. 86-92. Режим доступа - <https://elibrary.ru/item.asp?id=26494923>

12. Дементьева М.С. Исследование профессиональной направленности личности современных подростков и старшеклассников [Электронный ресурс] // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. 2017. № 1. С. 106-111. Режим доступа - <https://elibrary.ru/item.asp?id=32351312>

13. Донцов Д.А., Донцова М.В. Психологические особенности юношеского (студенческого) возраста [Текст] - Образовательные технологии. Москва, 2013. № 2. С. 34-42.

14. Долгополова И.В. «Психологическая готовность детей к ЕГЭ» [Электронный ресурс] // Психологический журнал. – 2015 – с. 14-17. Режим доступа - <https://elibrary.ru/item.asp?id=26280452>

15. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психологические проблемы готовности к деятельности [Текст] - Минск: Изд-во БГУ, 1976

16. Задикян К.Э. Методическое пособие для школьных психологов «Психологическая подготовка учащихся к ЕГЭ» [Текст] - М. - 2009г.

17. Колядко С.В. Сущностные особенности понятия «готовность» старшеклассников к сдаче ЕГЭ [Электронный ресурс] // Благушина Е.А. В сборнике: Современная научная мысль Материалы IV Международной научно-практической конференции. Главный редактор М.П. Нечаев. 2018. С. 150-160. Режим доступа - <https://elibrary.ru/item.asp?id=32770570>

18. Кон И.С. «Психология старшеклассника» [Текст] - М.: Просвещение, — 2002. — с.45

19. Лихачева А.Ю. «Психологическая готовность старшеклассников к сдаче единого государственного экзамена» [Электронный ресурс] // Психологический журнал. – 2016 – С. 121-126. Режим доступа - <https://elibrary.ru/item.asp?id=26694874>
20. Малютина, Т. В. Психологические и психофизиологические особенности развития в юношеском (студенческом) возрасте [Электронный ресурс] // Омский научный вестник. – 2014. – №. 2 (126). – С 129–132. Режим доступа - <https://elibrary.ru/item.asp?id=26694474>
21. Мартынова, С. В. Психолого-педагогическая характеристика студенческого возраста [Электронный ресурс] // Проблемы и перспективы современной науки. – Ставрополь, Логос. – 2017. – №. 17. – С. 91–95 Режим доступа - <https://elibrary.ru/item.asp?id=28779991>
22. Мурзаканова, А. З. К проблеме соотношения толерантности и личностных черт у студентов многонационального университета [Текст] - Образование и межнациональные отношения, под ред. Э. Р. Хакимова – Ижевск: Удмуртский гос. ун-т. – 2013. – С. 47–58.
23. Неделина С.В. Психологическая подготовка выпускников к Единому государственному экзамену (для методической и психологической служб школы, учителей, учащихся, родителей) : методические рекомендации по работе с выпускниками. [Текст] - Воронеж: ВОИПКиПРО, 2011. – 145 с.
24. Официальный информационный портал ЕГЭ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки. [Электронный ресурс] // Режим доступа - <http://www.ege.edu.ru>
25. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст . Проблемы становления личности. [Текст] - Перевод с немецкого Г. И. Лойдиной. - Под редакцией Т. А. Гудковой
26. Собкин В.С, Белова О.В. Отношение учителей к ЕГЭ как показателю уровня подготовки выпускников и особенности контроля знаний

учащихся [Текст] - Социальная психология и общество. М. 2014. Т. 5. № 1. С. 42-53.

27. Тажгулова Э.Б, Липская Т.А. Развитие психологической готовности к выпускников к сдаче ЕГЭ средствами тренинга [Электронный ресурс] // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2016. № Т50. С. 147-152. Режим доступа - <https://elibrary.ru/item.asp?id=27535624>

28. Тажгулова Э.Б. Эмоционально-волевая готовность старшеклассников к ЕГЭ [Электронный ресурс] // В сборнике: Молодежь. Наука. Будущее Международная студенческая научно-практическая конференции. 2015. С. 251-253. Режим доступа - <https://elibrary.ru/item.asp?id=27535604>

29. Фельдштейн Д.И. Психологические особенности формирования готовности подростков к общественно полезному труду. [Текст] - М.: Изд-во АПН СССР, 1986.

30. Филакова Е.М., Шабатина Ю.А. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ. [Электронный ресурс] // Режим доступа - <http://festival.1september.ru/articles/569551>

31. Цыбуленко О.П., Рыжкова А.В. Особенности профессионального самоопределения в юношеском возрасте [Текст] - Образование личности. 2017. № 4. С. 105-113.

32. Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе). [Текст] - М.: Генезис, 2004. – 201 с.

33. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ [Текст] - М.Ю. Чибисова. – М.: Генезис, 2009. – 184 с.

34. Чуча О. Психологическая готовность к ЕГЭ старших подростков [Текст] - ЦТР «Гуманитарные технологии», 2011 г

35. Шафранов-Куцев Г. Ф., Толстогузов С. Н. Единый Государственный экзамен и другие инструменты оценки качества приема в вузы. [Текст] - Российский новый университет. 2015 С 42-45
36. Шнайдер О.В. Особенности юношеского возраста [Электронный ресурс] //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2016. № 3-7. С. 52-53. Режим доступа - <https://elibrary.ru/item.asp?id=27535616>
37. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. [Текст] - М., 1989
38. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. [Текст] - М., 1996.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Уровень тревожности респондентов по методике Спилбергера-Ханина (до и после реализации программы)

Инициалы респондента	Балл по методике ДО	Уровень тревоги	Балл по методике ПОСЛЕ	Уровень тревожности
А. А.Р.	46	Высокий	44	Умеренный
Е.Ю.А.	46	Высокий	43	Умеренный
Б.К.Е.	45	Высокий	44	Умеренный
Д.К.В.	45	Высокий	42	Умеренный
Б.О.А.	44	Умеренный	38	Умеренный
К.Ю.В.	43	Умеренный	43	Умеренный
М.И.А.	42	Умеренный	41	Умеренный
Б.П.Д.	42	Умеренный	39	Умеренный
Ч.П.С.	41	Умеренный	38	Умеренный
Ч.С.А.	41	Умеренный	30	Низкий
С.М.И.	40	Умеренный	46	Высокий
Х.А.Р.	40	Умеренный	45	Высокий
С.А.Г.	40	Умеренный	43	Умеренный
С.М.О.	40	Умеренный	41	Умеренный
Я.Д.А.	39	Умеренный	43	Умеренный
Ш.А.А.	39	Умеренный	40	Умеренный
Ч.А.Е.	35	Умеренный	40	Умеренный
Я.П.Е.	35	Умеренный	40	Умеренный
Ш.К.А.	35	Умеренный	40	Умеренный
А.Р.В.	29	Низкий	37	Умеренный

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Уровень тревожности респондентов по методике М.Ю. Чибисовой

«Готовность к ЕГЭ» (до начала реализации программы)

Инициалы	Знакомство с процедурой	Балл	Самоконтроль	Балл	Уровень тревоги	Балл
А. А.Р.	средний	35	низкий	11	высокий	24
Б.К.Е.	средний	32	средний	15	Высокий	25
Б.О.А.	средний	30	средний	13	Высокий	23
М.И.А.	средний	34	низкий	10	Высокий	24
Ч.П.С.	низкий	20	средний	16	средний	20
С.М.И.	низкий	15	средний	20	Средний	19
С.А.Г.	низкий	19	средний	17	Средний	17
Я.Д.А.	низкий	18	низкий	12	Средний	20
Ч.А.Е.	низкий	20	низкий	9	Средний	21
Ш.К.А.	низкий	20	низкий	10	Средний	23
Е.Ю.А.	средний	30	средний	18	Высокий	23
Д.К.В.	средний	31	средний	15	Средний	15
К.Ю.В.	средний	33	средний	19	Высокий	24
Б.П.Д.	средний	29	низкий	11	Средний	19
Ч.С.А.	средний	25	низкий	12	Высокий	24
Х.А.Р.	средний	35	низкий	10	Средний	23
С.М.О.	средний	36	низкий	11	Высокий	26
Ш.А.А.	низкий	19	средний	14	Высокий	24
Я.П.Е.	низкий	20	средний	15	Средний	18
А.Р.В.	низкий	17	низкий	12	Средний	14

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Уровень тревожности респондентов по методике «Школьная тревожность»
(до и после реализации программы)

Инициалы	ДО – общая тревожность	Балл	Инициалы	ПОСЛЕ – общая тревожность	балл
А. А.Р.	повышенная	70	А. А.Р.	нормальная	59
Б.К.Е.	повышенная	65	Б.К.Е.	повышенная	65
Б.О.А.	нормальная	50	Б.О.А.	нормальная	50
М.И.А.	нормальная	45	М.И.А.	нормальная	44
Ч.П.С.	нормальная	55	Ч.П.С.	нормальная	55
С.М.И.	нормальная	59	С.М.И.	нормальная	58
С.А.Г.	нормальная	48	С.А.Г.	нормальная	48
Я.Д.А.	нормальная	57	Я.Д.А.	нормальная	56
Ч.А.Е.	нормальная	61	Ч.А.Е.	нормальная	60
Ш.К.А.	нормальная	60	Ш.К.А.	нормальная	59
Е.Ю.А.	нормальная	50	Е.Ю.А.	нормальная	50
Д.К.В.	нормальная	57	Д.К.В.	нормальная	57
К.Ю.В.	нормальная	59	К.Ю.В.	нормальная	59
Б.П.Д.	нормальная	52	Б.П.Д.	нормальная	53
Ч.С.А.	нормальная	49	Ч.С.А.	нормальная	49
Х.А.Р.	повышенная	71	Х.А.Р.	повышенная	71
С.М.О.	нормальная	50	С.М.О.	нормальная	50
Ш.А.А.	нормальная	45	Ш.А.А.	нормальная	45
Я.П.Е.	нормальная	60	Я.П.Е.	нормальная	60
А.Р.В.	повышенная	68	А.Р.В.	повышенная	68

**Программа по формированию психологической готовности
старшекласников к ЕГЭ**

№	Цель занятия	Структура
1	Создать благоприятную эмоциональную атмосферу, обстановку доверительного общения	<p>Вводная часть: Приветствие, объяснение правил тренинговых занятий Упражнение «Я сегодня...» Структура упражнения: Участники по кругу делятся своим сегодняшним настроением и аргументируют его</p> <p>Основная: Упражнение «Фигуры» Цель: сплочение группы Структура упражнения: Школьники встают в круг и берутся за руки. Им предлагается закрыть глаза и всем вместе, не расцепляя рук, построить квадрат. После того как студенты решат, что квадрат готов, ведущий просит их открыть глаза и посмотреть, что у них получилось. Если они не довольны увиденным, то вновь закрывают глаза и продолжают выполнять задание. Затем таким же образом можно построить прямоугольник, треугольник, равнобедренный треугольник и т.д.</p> <p>Упражнение «Самоосознание» Цель: положительная установка учеников Структура упражнения: Нередко наше воображение в заранее «рисует» отрицательные картины, вызывая страх, тревогу, волнение, а иногда даже навязчивые мысли, ложные убеждения. Это говорит о том, что мы позволили сознанию выйти из-под контроля. Ученики письменно каждый отвечает на вопросы: Вы умеете пользоваться своим сознанием? Часто ли поступаете против своего желания и воли? Всегда ли ваше поведение адекватно обстоятельствам? Умеете ли вы контролировать свое сознание? Управляя собственным сознанием, выбирая мысли, положительные установки, мы программируем себя на действия, поступки, чувства. Мы становимся увереннее и свободнее в жизни.</p> <p>Заключительная: Рефлексия</p>
2	Снятие стрессового напряжения перед экзаменами	<p>Вводная часть: Упражнение «Я сегодня...» Основная: Упражнение «Снежный ком ЕГЭ» Цель: формулировка основных переживаний связанных с ЕГЭ, помощь в их принятии, разрешении Структура упражнения: Ученики индивидуально записывают все свои переживания связанные с ЕГЭ по пунктам. После этого основные проговариваются и вместе обсуждаются возможные варианты разрешения</p> <p>Упражнение «Тренировка» Цель: снятие стрессового напряжения. Расслабление уменьшает</p>

		<p>внутреннее беспокойство.</p> <p>Структура упражнения:</p> <p>Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.) 2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение. 3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака. 4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. <p>Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения.</p> <p>Заключительная: Рефлексия</p>
3	Повысить уверенность в себе, в своих возможностях	<p>Вводная часть: Упражнение «Я сегодня видел»</p> <p>Основная: Упражнение «Точки сборки»</p> <p>Цель: формулировка действий, помогающих в стрессовых ситуациях</p> <p>Структура упражнения:</p> <p>На личном примере, ученикам рассказываются ситуации, которые помогают людям пережить трудные ситуации, повышается их уверенность, стимул к действию. Совместными усилиями формулируются и записываются индивидуальные «точки сборки»</p> <p>Упражнение «Аффирмации»</p> <p>Цель: формулировка позитивных высказываний, повышающих уверенность в себе</p> <p>Структура упражнения: Аффирмация – короткое емкое позитивное высказывание, помогающее сознанию человека настроиться на хороший лад. Пишутся и произносятся они всегда в настоящем времени. Составьте для себя небольшой список аффирмаций: от 3 до 10 высказываний. Не важно количество, качество важнее. Повторяйте свои аффирмации время от времени. Несколько примеров: «Я всегда верю в себя»; «Моя уверенность – безгранична»; «Я целиком и полностью доверяю себе».</p> <p>Очень важное примечание по составлению аффирмации: она должна звучать вашими словами, быть выражена на вашем языке; должна вызывать у вас эмоции. Не пытайтесь пользоваться готовыми аффирмациями, или прилизывать свои, чтобы они выглядели, как по образцу. Они будут работать на вас, если вложить в них частичку себя.</p> <p>Упражнение «Состояние уверенности»</p>

		<p>Структура занятия: «Вспомните эпизод из своей жизни, когда вы были на пике уверенности в себе, верили в себя, как никогда! Не имеет значения, что конкретно вызвало уверенность, как давно оно произошло! Припомните максимум деталей, что была за ситуация, какие эмоции вы испытывали, какие ощущения. Перенесите эти ощущения в настоящий момент, насладитесь и напитайтесь ими. Прочувствуйте уверенность в себе заново!»</p> <p>Упражнение желательно выполнять хотя бы раз в неделю.</p> <p>Заключительная: Рефлексия</p>
4	Обучение способам контроля и избавления от негативных эмоций	<p>Вводная часть: Упражнение «Я сегодня...»</p> <p>Основная: Мини-лекция; Упражнение «Шкала согласия»</p> <p>Структура упражнения: Школьники рисуют на бумаге шкалы, соглашаясь спредоставленными утверждениями. Варианты утверждений для выражения степени согласия или несогласия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - я много знаю о процедуре экзамена; - экзамен предоставляет школьникам новые возможности; - и т.п <p>Упражнение «Вечерний взгляд назад»</p> <p>Структура упражнения: Упражнение направлено на тренировку долговременной памяти и обеспечение эмоционального равновесия.</p> <p>Инструкция: Вечером, перед сном вспомните весь прошедший день: от подъема до настоящей минуты. Этот обзор должен быть образным и протекать перед глазами, как фильм. Важно при этом оставаться наблюдателем дневных событий и самого себя. Вы видите себя читающим учебник, разговаривающим с друзьями по телефону, отвечающим на вопросы родителей и т.п. При этом воспоминания о событиях должны идти по порядку.</p> <p>Главная установка в этом упражнении – отделение самого себя от себя, а также от окружающих людей, вещей. Взгляд на себя как на постороннего участника событий.</p> <p>Заключительная: Рефлексия</p>
5	Знакомство с основными принципами ЕГЭ	<p>Вводная часть: Упражнение «Расскажи мне кто...»</p> <p>Основная: Мини-лекция об основных правилах на ЕГЭ;</p> <p>Упражнение «Играем в ЕГЭ»</p> <p>Структура упражнения: Школьникам предлагается составить тест о правилах и процедуре ЕГЭ, состоящий из трех блоков: А, В и С (всего не менее 7 и не более 10 вопросов) и договориться, сколько баллов они начисляют за каждый вопрос. Структура вопросов должна повторять структуру КИМов, т.е. вопросы группы А должны включать 4 варианта ответов, вопросы группы В предполагают ответ одним словом, С – развернутый ответ.</p> <p>Когда это задание выполнено, группы меняются этими тестами и отвечают на них, а затем тесты возвращаются к своим «разработчикам». «Разработчики» становятся «независимыми экспертами», проверяют результаты тестирования и начисляют баллы. Педагог в этом случае выступает в качестве эксперта, оценивая правильность ответов.</p> <p>Заключительная: Рефлексия</p>

6	Знакомство с основными моментами проведения ЕГЭ	<p>Вводная часть: Упражнение «Я сегодня...»</p> <p>Основная: Показ видео материала о ЕГЭ, беседа старшеклассников с выпускником прошлых лет</p> <p>Заключительная: Рефлексия</p>
7	Узнать основные ожидания учащихся, перед ЕГЭ. Настроить на ситуацию успеха окончания школы	<p>Вводная часть: Упражнение «Я сегодня...»</p> <p>Основная: Упражнение «Что я знаю о ЕГЭ?»</p> <p>Структура упражнения: Школьники придумывают ассоциации на слово «ЕГЭ», отвечая на конкретные вопросы, например: «Если ЕГЭ – это цвет, то какой?», «Если, одежда – то, какая?». Затем по очереди придумывают свои ассоциации. Педагог записывает результаты на доске и обсуждает совместно с учащимися, по возможности преобразовывая негативные установки в более позитивные.</p> <p>Упражнение «Я хочу»</p> <p>Структура упражнения: Ученики индивидуально записывают, а затем, по желанию, озвучивают основные ожидания связанные с ЕГЭ, идеальное развитие событий во время экзамена, ожидаемые баллы</p> <p>Заключительная: Рефлексия, обсуждение по теме взаимосвязи обучения в школе и результатов ЕГЭ</p>
8	Научить старшеклассников конструктивно планировать свое время	<p>Вводная часть: Упражнение «Я сегодня...»</p> <p>Структура упражнения:</p> <p>Основная: Мини-лекция об основных техниках планирования времени и плюсах их реализации;</p> <p>Упражнение «Техника слона»</p> <p>Структура упражнения: В основе упражнения лежит деление большой задачи на маленькие, каждодневные задачи. Главную задачу следует вообразить в виде слона. Например, при подготовке к экзамену по литературе в виде слона можно вообразить все художественные произведения, содержание которых необходимо знать. Конкретные произведения А. С. Пушкина и т.п. представляются в виде ушей, хвоста, ног, хобота и других частей тела воображаемого слона. Решение маленьких задач, т.е. чтение и анализ отдельных произведений, поможет поглотить «слона» в целом.</p> <p>Заключительная: Рефлексия</p>
9	Смоделировать планирование времени в ситуации экзамена	<p>Вводная часть: Упражнение «Утро»</p> <p>Структура упражнения: «Выберите утром 10 минут покоя. Продумайте порядок своих дел в течение дня. При этом отвечайте на такие задаваемые себе вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Предполагаю, что наступающий день пройдет нормально. Смогу ли я выполнить все, что запланировано? Если нет, то, какие дела необходимо выполнить в первую очередь, какие дела наиболее важны, а что можно не делать? - Какие неприятные ситуации ожидают меня? Неизбежны ли они? Если да, то, как я собираюсь вести себя в неприятной ситуации? - Какие радости меня ожидают сегодня? Если никаких радостей не предвидятся, то, что я могу сделать с удовольствием, с охотой? Могу ли я это себе позволить сегодня? - Обдумывание предстоящего дня заканчивается тем, что можно

		<p>вспомнить несколько строк любимого стихотворения, любимой песенки, приятные переживания, комплименты в свой адрес и т.п. Главное в этом упражнении – убежденность в том, что все зависит от Вас, от Вашей воли и решительности».</p> <p>Основная часть: Мини-лекция по основам планирования времени на ЕГЭ;</p> <p>Упражнение «Представь себе»</p> <p>Структура упражнения: Ученика предлагается моделирование ситуаций на ЕГЭ по вытянутым карточкам</p> <p>Заключительная: Рефлексия</p>
10	Повысить уверенность в своих силах, снять стрессовое напряжение	<p>Вводная часть: Упражнение «Я сегодня...»</p> <p>Основная: Упражнение «Мозговой штурм»</p> <p>Структура упражнения: Инструкция: Перед вами листы с вопросами (на каждом - по одному вопросу). Как только я хлопну в ладоши, вы отвечаете письменно на поставленный вопрос. По моему следующему хлопку вы передаёте лист соседу слева. Так лист передаётся до тех пор, пока не вернётся назад к хозяину. Затем, в течение трёх минут вы обсуждаете в группах полученные ответы и вырабатываете собственные правила поведения на экзамене, которые затем спикер озвучивает всем.</p> <p>Вопросы для «мозгового штурма»:</p> <p>Плюсы в поведении во время экзамена и пр.</p> <p>Упражнение «Юлий Цезарь»</p> <p>Структура упражнения: Упражнение направлено на тренировку распределения внимания. В его основе одновременное выполнение нескольких действий.</p> <p>Инструкция: Перемножьте в уме 36 на 24. Одновременно записывайте на листе бумаги хорошо известное стихотворение. Наоборот: читайте вслух стихи и одновременно на листе бумаги умножайте 36 на 24.</p> <p>Читайте вслух незнакомый текст, одновременно выполняя в уме какие-либо вычисления.</p> <p>Переписывайте из книги текст, одновременно производя вычисления в уме.</p> <p>Делайте то же самое, но у громкоговорящего приемника, телевизора.</p> <p>Делайте то же самое, но попросите окружающих задавать Вам вопросы. Отвечайте на них, не прекращая переписывать текст из книги.</p> <p>Упражнение «Страхни»</p> <p>Структура упражнения: Физическое упражнение, задачей которого, является «стряхивание» негативных эмоций. Ученики вспоминают все свои негативные мысли, концентрируют их на кончиках пальцев, а затем «стряхивают» их, расслабляя все тело.</p> <p>Заключительная: Рефлексия</p>